2001 №2/14/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Принципы Леонардо да Винчи

Рак? Никотином его!

Загадочная питьевая вода

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

2001 №2(14)

Приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Учредитель
ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели:
Елена ПЕЧЕРСКАЯ
Александра ДАНИЛОВА
Наталья ПОНОМАРЕВА

Консультанты:
Валерий ИВАНЧЕНКО
Лев МАРКОВ
Владимир ХОРОШЕВ

Художник
Марон КАЗАК

Подписной индекс 26062 в объединенном каталоге «Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком «Здоровый образ жизни».

В НОМЕРЕ:

Герберт ШЕЛТОН
Универсальная гармония природы 3

Леонардо да Винчи
Учитесь сохранять свое здоровье! 6

Елена ПЕЧЕРСКАЯ
Уроки школы «Единство» 11

Наталья ПОНОМАРЕВА
Наш мозг способен и вылечить болезнь, и создать ее 19

Упражнения доктора Норбекова 28

Николай ШТАБ
Как улучшить слух? 34

Наталья ПОНОМАРЕВА
Советы Дениса Дорофеева 37

Леонид МАКАРОВ
Если бы я мог рассказать родителям Тани... 42

Ирина АНДРИАНОВА
Кухня и огород Галины Поскребышевой 47

Марк ЖОЛОНДЗ
Методика излечения рака для неимущих 58

Раиса БАРАНЕНКО
Берегите мужчин! 74

Елена ПЕЧЕРСКАЯ
Злокачественная опухоль яичек 77

Анатолий МЕДВЕДЕВ
Что ни делается, все к лучшему 80

Габдулхак ЗАКИРОВ
Пчела — мой личный врач, знахарь, лекарь и аптекарь 83

Ирина АНДРИАНОВА
Девять способов вернуть улыбку 86

Михаил ГОЛИЦЫН
Загадочная питьевая вода 90

Елена ПЕЧЕРСКАЯ
Из наркотического рабства — на свободу 94

Наталья ПОНОМАРЕВА
Золотые правила оздоровления 99

ГЛАВНОЕ — ДЕЛАЙТЕ

Итак, друзья, в ваших руках 2-я (14-я) книжечка журнала «Предупреждение» за первое полугодие 2001 года. Третья выйдет в конце июня, и, таким образом, мы выполним свои обязательства перед вами.

Следует также сказать, что две книжечки журнала «Предупреждение плюс» из серии «Библиотечка «ЗОЖ» — записки сельского фельдшера Николая Штаба — уже вышли в свет. Выпуск третьей намечен также на июнь — это сборник ваших писем в рубрику «Домашний доктор» вестника «ЗОЖ». Мы предполагаем пока выпустить три такие книжечки, то есть все лучшие рецепты, которые публиковались в вестнике в прошедшие годы. Впрочем, так как рубрика остается одной из самых актуальных, в будущем возможно и продолжение «Библиотечки».

Но вернемся к сегодняшнему номеру. Я перечитал его несколько раз, и мне кажется, что он получился весьма интересным, глубоким и насыщенным. При этом в нем достаточно практических советов. Не знаю, как вам — хотелось бы, кстати, услышать мнение, — но лично мне кажется, что мы достигли некоего эталона, на который следует ориентироваться и в дальнейшем. Единственное, что хотелось бы, так это увидеть на страницах журнала больше ваших писем. Те, что публикуются сегодня, взяты в основном из почты вестника «ЗОЖ». Отсюда просьба: пишите специально для «Предупреждения». Пишите обо всем, что кажется вам интересным в плане нашей тематики.

Что еще? Очень важный момент: в одной из заповедей ивановской «Детки» говорится: «Прочитал — хорошо, лучше — делай». Вот и я к тому. Вы много узнаете из этого номера. Многое даст и толчок к углублению знаний, к поиску литературы. Ищите, читайте, но главное, старайтесь делать хоть какие-то шаги в направлении здорового образа жизни. Тогда все болезни, или большинство из них, уйдут сами собой.

Вот теперь — все. Здоровья вам, оптимизма и хоть немножечко солнца в холодной еще воде.

Анатолий КОРШУНОВ.

Герберт ШЕЛТОН

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ ПРИРОДЫ

Мы продолжаем знакомить читателей с наследием американского врача-гигиениста Герберта Шелтона. Эту главу из его книги «Натуральная гигиена. Праведный образ жизни человека» перевел Л. А. Владимирский.

Когда-то в доисторический период кто-то изобрел идею Сверхъестественного, населил Вселенную добрыми и злыми привидениями, богами, духами, которые управляли всей деятельностью природы.

Позднее Запад принял христианство, которое сократило число богов до трех, а добрых духов, управляющих природными процессами, заменило множеством полуодушевленных святых. Вместе с тем христианство оставило большую компанию злых духов и поставило над ними умного, властного Дьявола. Отныне с дьявольского трона исходили распоряжения, касающиеся всего живого на Земле.

Христианство не имело стройной концепции Закона и Порядка. Повторяя своих религиозных предшественников, христианская идея болезни основывалась на вере в то, что болезнь есть следствие вторжения в организм злых духов. Параллельно существовала точка зрения, что болезнь и смерть навлекает на людей высшее божество. Не существовало представления о том, что человек сам способен навлечь на себя болезнь, нарушая законы природы. Считалось, что Бог может наказать человека за неисполнение воли священника, ибо воля священника была Волей Божьей, и любой, кто отвергал священника, отвергал самого Бога.

Преобладала философия, по которой счастлив тот, кто умирал молодым, то есть получил благословение на то, чтобы покинуть землю с ее испытаниями, печалями и взойти на иную ступень существования, которое будет счастливее и лучше земного. Считалось, что Бог (который не совершает ничего без нужды и без причин), должно быть, совершил каким-то образом ошибку, послав человеческую душу прожить на земле «полный жизненный срок», и, чтобы исправить эту ошибку, отозвал эту душу на небеса почти сразу после земного рождения.

Натургигиенисты не соглашались с такой точкой зрения. Они заявляли, что природные принципы, научные законы и вселенские истины более определенны и постоянны как в отношении челове-

ка, так и в отношении прочих вещей. Гигиенисты преследовали цель выявить эти законы, чтобы объяснить с их помощью вопросы здоровья и счастья, болезней и страданий. Понимание законов природы помогло бы получить представление о том, что необходимо для телесного и душевного здоровья человека.

Заметно удаляясь от христианского учения, гигиенисты считали, что все природные события должны объясняться не сверхъестественными, а физическими причинами. Конечно, поиск материалистических закономерностей будет занимать гораздо больше времени. Но зато позволит увидеть глубоколежащие природные связи, которые не оставят места необъяснимым случайностям.

Гигиенистам было необходимо донести до сознания других людей, что все явления природы и общества не спускаются с неба в виде непонятных сюрпризов, а формируются здесь же, на земле. У каждого события существуют конкретные причины и следствия. Их можно знать заранее, потому что они формируются по известным природным законам. Мы ожидаем от солнца, что оно взойдет и закатится. От семени ожидаем, что оно прорастет и вырастет. От воды ждем, что она сольется с горы и пополнит реку. Ожидания эти сбываются каждый раз, потому что подкреплены достоверными знаниями.

Законы природы касаются и человеческого организма. Если человек будет жить в соответствии с природными законами, он вправе ожидать хорошего здоровья. Это обыкновенная причинно-следственная связь, а не какая-то случайность.

Законы природы существуют всегда и всюду. Ни для нынешнего поколения, ни для будущих никаких исключений не предвидится. Нарушения биологических и физиологических норм всегда будут иметь свои неприятные последствия. Более того, последствиями можно управлять. Это значит, что если мы можем узнать причину болезни, то мы также можем избежать этой болезни (причем без помощи духов, призраков и демонов).

Человек, вопреки гордому его бахвальству, отнюдь не является хозяином своей судьбы. Он, как и раньше, находится во власти процессов природы и, как и прежде, подчиняется ее законам. Да, человек наделен способностью наблюдать разные явления, узнавать закономерности, он даже может во многих областях создать условия для получения нужных результатов. Но он ни в коем смысле не творец, он всего лишь создает условия в соответствии с фундаментальными законами природы.

Врачи или не понимают, или недооценивают законы жизни. У них нет такой науки, но зато у них в руках «наука» фармацевтика. У них много умений, но нет искусства излечения. Если бы они руководствовались природными законами, они понимали бы, что каждое их нарушение наносит непоправимый, непростительный вред, последствия которого могут стать неизлечимыми.

Поскольку зло состоит в нарушении законов природы и это служит главной причиной несчастья

человека, то законы природы должен изучать каждый человек. Это знание призвано быть частью общественного интеллекта. Необходимо всех знакомить с настоящими правилами поведения, а тех, кто сопротивляется, нужно чаще наставлять на путь истинный, объясняя, что надо делать и что не надо.

Гигиенисты не могут предложить некое тайное средство, у них нет панацеи в виде бутылочки лекарства за доллар, нет чудодейственных препаратов для здоровья. Они могут лишь указать на законы природы, подчиняясь которым, мы можем достичь самого великолепного состояния здоровья и поддерживать его.

Законы природы образуют уникальную гармоничную систему. Ни один человек от них не свободен. Организмы действительно могут отличаться, но ни один организм не свободен от универсальных законов, управляющих жизнью. Законы, управляющие пищеварением у одного человека, управляют пищеварением и у другого человека. Закон, управляющий дыханием у одного человека, управляет дыханием и у другого. Поэтому и неверно древнее изречение: *«Что является мясом для одного, для другого — яд»*.

Нужно отказаться от нелепого представления, что кто-то может быть исключением для законов природы. Ведь ни один человек не думает, что на него не распространяется закон земного притяжения. Однако он почему-то может считать себя исключением для веществ, имеющих тенденцию убивать. Синильная кислота убьет столь же быстро и того, кто не знает ее ядовитого свойства, и того, кто полностью осведомлен о ее токсичности. Законы природы не делают скидок на невежество человека. Яд убьет гения и тупицу, неверующего и верующего, добродетельного и порочного — все пострадают одинаково. Структура организма требует, чтобы от невежества мы страдали так же, как от совершения дурных и плохих поступков. А верующие должны понять, что у Божественного Провидения есть заботы и поважнее, чем совершать чудеса для глупцов. Последним не будет лучше от постоянного вмешательства Провидения, даже если бы эти вмешательства и были им предоставлены. Все должны знать, что любой принципиальный подрыв универсальной гармонии природы должен быть сразу отвергнут как ошибочный.

Нормальную деятельность каждого человека сопровождает удовольствие. Однако его пищеварительная деятельность, а также репродуктивные функции помимо получения удовольствия служат и другим целям. То, что еда приносит положительные эмоции — правильно и естественно. Но эти эмоции не должны быть конечной целью, ради которой мы садимся за стол. То же — с сексом. Удовлетворение здесь правильно и естественно. Но удовольствие в сексе как самоцель не соответствует законам жизни.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ: УЧИТЕСЬ СОХРАНЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Вопрос на «засыпку»: какой вы представляете себе внешность гениального человека? Его телосложение?

Наверное, многим при слове «гений» видится узкоплечий очкарик, неловкий, сутулый, большеголовый, скорее напоминающий идиота, чем высокоодаренную личность? И согласитесь, отчего-то в нашем сознании устойчиво живет такое мнение: интеллектуальный человек обязательно должен иметь физические недостатки, другого не дано.

Ан нет. За некоторыми исключениями гении отличались замечательной физической красотой, энергией, иными природными дарованиями. Особенно был внешне прекрасен величайший из умов человечества Леонардо да Винчи (1452—1519 гг.).

Джорджо Вазари, биограф художников эпохи Возрождения, восторженно писал о «несравненной физической красоте» Леонардо, который обладал благородной осанкой, изяществом движений, атлетической фигурой. Умел великолепно управлять лошадьми, был необычайно силен. Очевидцы оставили нам свидетельства, как великий флорентиец голыми руками гнул подковы, легко останавливал под уздцы несущихся лошадей. Физическая сила Леонардо да Винчи соединялась с редкой ловкостью.

Другой гений, великий немецкий поэт Гете, писал о Леонардо: «Красивый, с роскошным телосложением, он казался подлинным образцом человеческого совершенства».

Как же Леонардо да Винчи сумел достичь физического совершенства, какие проповедовал принципы здоровья человека и как укреплял свое тело?

К врачам Леонардо да Винчи относился критически и с большой настороженностью, он писал: «Каждый человек стремится заработать как можно больше денег, чтобы отдать их докторам — разрушителям жизни; а посему эти эскулапы должны быть очень богаты». Величайший творец эпохи Возрождения утверждал: каждый человек сам ответственен за свое здоровье и хорошее самочувствие. Психологические установки, эмоции напрямую связаны с

самочувствием человека, поэтому надо постоянно стремиться к тому, чтобы ваши нервы «не шалили».

Если бы вы спросили Леонардо да Винчи: «Что же такое болезнь?», то услышали бы в ответ примерно следующее: «Болезнь — это междуусобный разлад элементов, вселившийся в тело». «А что же тогда исцеление?» — воскликнули бы вы и незамедлительно получили такое объяснение: «Исцеление — не что иное, как восстановление нарушенного согласия между элементами тела»... Леонардо проповедовал в медицине принцип целостности, считал: все в теле человека взаимосвязано и гармонично.

У титана эпохи Возрождения был лозунг: «Учитесь сохранять свое здоровье!», и чтобы он не звучал пустым звуком, а «работал» на каждого человека, Леонардо давал следующие конкретные советы:

«Дабы всегда пребывать в добром здравии, держись этих мудрых правил:

— Остерегайся гнева и избегай дурного и печального расположения духа.

— Давай отдых своей голове и пребывай всегда в добром умонастроении.

— Ночью хорошо укрывайся.

— Знай меру в физических упражнениях.

— Избегай всяческого распутства и обращай побольше внимания на пищу, какую ты ешь.

— Ешь только тогда, когда хочешь, а ужинай всегда легко.

— Держись прямо, когда встаешь из-за обеденного стола.

— Не дозволяй своему животу торчать вверх, а голове — опускаться.

— Смешивай свое вино с водой и пей понемногу зараз, но не делай этого в промежутках между приемами пищи и на пустой желудок.

— Ешь простую (вегетарианскую) пищу.

— Хорошо пережевывай пищу.

— Регулярно опорожняй желудок!».

...В свое время Леонардо да Винчи блестяще ответил на вопрос: почему человек преждевременно стареет? Виноваты сосуды, атеросклероз. Цитата гения: «Смерть стариков, если только она не происходит от лихорадки, вызвана венами..., стенки которых так изрядно утолщаются, что вены закупориваются, и в них не остается никакого прохода крови»... С болезнями вен и сосудов гений Возрождения советовал бороться регулярными физическими упражнениями.

Уже в наши дни ученые подтвердили догадку Леонардо: один из создателей аэробики — доктор Кеннет Купер доказал, что умеренные физические упражнения замечательно действуют на состояние тела и ума: они укрепляют сердечно-сосудистую систему человека, улучшают кровообращение, ко всем органам поступает нужное количество кислорода.

Если вы регулярно будете заниматься аэробикой, то каждый день с вами начнут происходить чудеса: быстрота реакций увеличится, вы станете более уравновешенны, умны, а следовательно, проницательны, тело окрепнет. Не расстраивайтесь, если вы давным-давно потеряли форму: не откладывая в долгий ящик, начинайте занятия. Вам потребуется все-

го шесть недель, чтобы почувствовать результаты, о которых было сказано выше. Заниматься следует четыре раза в неделю, каждое занятие по 20 минут... Подберите для себя такие упражнения, которые бы вам нравилось выполнять; главное условие — движения должны доставлять удовольствие.

Леонардо да Винчи большое внимание уделял также тренировкам, помогающим сохранять физическую силу: вот почему он с легкостью гнул подковы и останавливал на скаку лошадей. Тренируясь в поднятии тяжестей, человек повышает упругость соединительной ткани мышц и костей, а также предотвращает мышечную атрофию и остеопороз в пожилом возрасте. Есть еще один весомый плюс, который и Леонардо, и всем «силачам» давали и дают занятия, развивающие силу: это самый результативный способ сжигания излишков жира.

Гибкость — тоже один из немаловажных факторов, помогающий нам сохранить крепкое здоровье. Выполняйте упражнения на растяжку до и после занятий аэробикой и «силового» комплекса, а также по утрам, сразу после пробуждения. Растягивая мышцы, вы избежите в будущем травм, улучшите кровообращение, укрепите иммунную систему.

Существует замечательный рассказ о том, как жители Флоренции выскакивали из собственных домов, когда Леонардо да Винчи шел по улицам. Толпа людей следовала за Маэстро, наблюдая, как он даже не идет, а шествует: у великого творца была идеально прямая осанка, отточено и изящно каждое движение. Невозможно было представить, что Леонардо может семенить по мостовой, шумно плюхаться на скамьи или несуразно сутулиться.

Вне всякого сомнения, великий мыслитель Возрождения много работал над своей осанкой — она была «визитной карточкой» его здоровья.

С помощью несложного упражнения, описание которого последует ниже, вы сможете создать себе великолепную осанку, а она, в свою очередь, научит вас гармонично двигаться в будничной обстановке.

Что потребуется для занятий? Тихое, спокойное место, пол, застланный ковром или паласом, несколько книг в мягких обложках, пятнадцать — двадцать минут свободного времени.

1. Разложите книги на полу. Отступите от них на расстояние, которое будет равняться длине вашего тела. Встаньте в исходное положение — ноги врозь на ширине плеч, руки расслабленно висят вдоль туловища. Отвернитесь от книг, посмотрите перед собой. Ваш взгляд должен быть непринужденным. Несколько секунд постойте так, углубившись в свои ощущения.

2. Подумайте о том, как бы вам сделать так, чтобы ваша голова выдвинулась вперед и вверх, а тело вытянулось во всю длину и расправилось. Дышите свободно. Замечайте, что происходит вокруг вас, вслушивайтесь в звуки вокруг себя, но при этом вы полностью должны быть расслаблены.

3. Сделайте быстрое, легкое движение на одно колено. Затем сядьте на пол следующим образом: тело должно опираться на

полностью выпрямленные руки, заведенные за спину; при этом ваши ступни должны плоско стоять на полу, а колени согнуты. Дышать следует по-прежнему — спокойно, легко.

4. Пусть ваша голова упадет вам на грудь — это движение может быть едва заметным: вам, главное, нужно убедиться, что шейная мускулатура не зажата и вы не пытаетесь судорожно откинуть назад голову.

5. Мягко прокатите по полу ваш позвоночник и «приземлитесь» на книги головой. Книги должны лежать так, чтобы они поддерживали голову в том месте, где кончается шея и начинается голова. Если ваша голова не укладывается, как нужно, вытяните одну руку назад и поддерживайте ею голову, а другой подкладывайте новые книги или убирайте их, пока не найдете для себя такую высоту, которая поможет вам нежно растягивать вашу шейную мускулатуру. Помните, что стопы ваших ног все так же плоско должны стоять на полу, колени устремлены в потолок, а руки опираются об пол или без напряжения сложены на груди. Пусть ваше тело всей своей тяжестью покоится на полу.

6. Пробудьте в только что описанной позе минут 15-20 — тогда получите максимальный эффект: ваш позвоночник будет растягиваться и возвращать телу былую прямую осанку. Глаза держите открытыми, чтобы не задремать.

7. Через 15-20 минут медленно поднимитесь с пола. Делайте это осторожно, чтобы не перенапрячь какую-нибудь мышцу, избежать судорожных сокращений. Можно мягко перевернуться на живот, все время сохраняя в себе ощущение гармоничного единства и равномерной растяжки всего вашего тела. Встаньте на четвереньки, а затем обопритесь на одно колено. Наконец можете вставать во весь рост.

8. На несколько мгновений неподвижно замрите. Почувствуйте, что ваши ноги твердо стоят на полу, и с удивлением заметьте: расстояние от ваших стоп до макушки увеличилось... Начинайте свои повседневные дела, время от времени воображая, что вы двигаетесь с грацией фигур, изображенных на полотнах великого Леонардо да Винчи.

Для того, чтобы у вас появилась царственная осанка, безупречная прямая спина, выполняйте это упражнение два раза в день — утром, после пробуждения, и вечером.

...Леонардо да Винчи был левшой, но он свободно рисовал обеими руками. Создавая гениальную фреску «Тайная вечеря», а также другие свои творения, он то и дело перекладывал кисть из одной руки в другую. Что это было — прихоть? Фокус?

Современные ученые доказали: в гармонично развитом теле — гармонично развитый мозг и что будущее принадлежит человечеству, которое будет свободно владеть обеими руками. Оказывается, координированное взаимодействие обеих половин тела является залогом более тесной взаимосвязи между двумя полушариями мозга. А отсюда — больше сбалансированности в их работе.

Проделайте следующие упражнения.

Скрестите руки и ноги в обрат-

ном порядке. Попробуйте сцепить пальцы рук, а также скрестить ноги и руки в обратном порядке по сравнению с тем, как вы это привыкли делать. Подмигните тем глазом, которым вы хуже видите. Прокатите языком по обеим сторонам рта.

Работайте чаще рукой-«бездельницей». Чистите зубы, включайте свет, ешьте завтрак и так далее рукой, которая обычно у вас «не работает».

Если вы правша, попробуйте писать левой рукой. И наоборот.

Рискните и проведите эксперимент: начните писать или рисовать обеими руками. Лучше всего начинать это упражнение на обычной классной доске, на которой пишут мелом.

Экспериментируйте с зеркальным письмом. Этому довольно легко научиться, стоит лишь немного потренироваться.

Если вы решаете трудную задачу, зубрите какой-либо материал, чтобы сдать экзамен, освежите ваше внимание следующим образом: протяните левую руку далеко за спину и коснитесь ею пятки правой ноги, а затем правой рукой достаньте до пятки левой ноги. Проделайте это десять раз. Или поднимите левое колено и коснитесь им правого локтя, а затем правым коленом достаньте до левого локтя. Это упражнение тоже проделывают десять раз.

...Леонардо да Винчи был великолепным жонглером. Он часто выступал на светских вечерах своих покровителей и развлекал зрителей искусным жонглированием. Но, оказывается, это занятие было для гениального творца не только забавой. Опять же современные исследователи возможностей человека доказали: жонглирование есть изумительный способ научиться работать обеими руками, а значит, разумно координировать работу тела и ума. Так что учитесь жонглировать, это вам совсем не помешает в жизни!

Следуйте по стопам великого Маэстро эпохи Возрождения, и вы будете прекрасны собою, здоровы, а значит, счастливы.

Ирина АНДРИАНОВА.

УРОКИ ШКОЛЫ «ЕДИНСТВО»

Как мир меняется! И как я сам меняюсь!
Лишь именем одним я называюсь, —
На самом деле то, что именуют мной, —
Не я один. Нас много. Я — живой.

Николай ЗАБОЛОЦКИЙ.

Целитель и писатель из Санкт-Петербурга Владимир Тихонович Лободин — основатель и руководитель школы здоровья «Единство», о которой с теплом и благодарностью отзываются многие наши читатели. К проблеме оздоровления человека В.Т. Лободин подходит комплексно, считая, что свобода от болезней неразрывно связана с исцелением души и просветленностью духа. Сегодня Владимир Тихонович делится своей философией здоровья и ценными практическими наработками с читателями «Предупреждения», отвечая на вопросы нашего корреспондента Елены Печерской.

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»: Вами создано немало серьезных книг, на страницах которых вы углубленно и кропотливо исследуете пути к целостности и здоровью. А какими дорогами шли вы, какие методы выбирали для себя?

ЛОБОДИН: Убежден, что для человека, который избрал нелегкую роль учителя, личный опыт крайне важен, я бы даже сказал — абсолютно незаменим. В противном случае все, что он излагает, начинает походить на бесплодное мудрствование. Я многократно проводил чистки организма, в особенности печени и кишечника, хорошо знаком с голоданием. Пришлось испробовать на себе и действие уринотерапии. Огромное значение в своей жизни придаю физической активности: специальным упражнениям на скручивание и растяжку, системе оздоровления позвоночника, бегу... Высоко ценю возможности закалки и укрепления организма, которые открывают перед нами водные процедуры, в частности, баня.

«ПР»: С различными методами чисток наши читатели хорошо знакомы. Что могли бы посоветовать им вы?

ЛОБОДИН: Хотелось бы предложить два «мягких» способа очищения толстого кишечника без применения клизм. Предвижу возражения о том, что постановка клистира обеспечивает более

радикальный результат. Это действительно так, однако есть у этой процедуры, особенно если повторять ее часто, побочный эффект: нарушение микрофлоры кишечника. Предлагаемые мною способы просты, абсолютно безобидны и свободны от каких-либо нежелательных действий.

Способ 1-й — с помощью яблок.

Ежедневно в течение месяца нужно натирать и съедать натощак 2-3 яблока. В течение второго месяца достаточно проводить «яблокотерапию» через день. Первая еда — всегда спустя три часа после «лечебного блюда». Такая диета без малейших неприятных ощущений избавит вас от каловых камней.

Способ 2-й — с помощью сока сныти.

Лучшее время для такой чистки — май-июнь. Выбирайте свежие побеги сныти, отправляйте их в соковыжималку или мясорубку, полученный сок принимайте по следующей схеме:

1-й день — по 1 столовой ложке 3 раза в день за четверть часа до еды;

2-й день — по 2 столовые ложки. Если сокотерапия воспринимается хорошо, с третьего дня можно увеличить дозу до половины стакана. Пейте сок 10 дней, затем сделайте 5-дневный перерыв и возобновите прием в течение еще 10 дней. Внимание: больным язвенной болезнью этот способ не показан — у них могут начаться боли, изжога... Всем остальным сныть поможет великолепно вычистить толстый кишечник и гармонизировать его функцию на целый год, до следующей весны.

«ПР»: Сейчас немало говорят и пишут об опасности и широкой распространенности различных видов глистов. Случается ли вам заводить о них речь на занятиях вашей школы?

ЛОБОДИН: Да, разумеется. Существует немало способов избавления от гельминтов, самый известный — с помощью тыквенных семечек. Я не буду повторять его, зато дам два других.

Способ 1-й. С помощью лука репчатого.

Нарезать луковицу, положить в стакан, залить на ночь теплой кипяченой водой. Утром отжать и выпить весь стакан настоя натощак. Процедуру повторять 4 дня подряд. О глистах забудете!

Способ 2-й. С помощью настоя полыни и меда.

Вскипятить 1 столовую ложку меда в 1 стакане воды и выпить. Через 2 часа выпить чашку настоя полыни. Можно приготовить его самим: высушенную измельченную траву залить семидесятиградусным спиртом в соотношении 1:5. Настаивать 21 день, затем процедить. Принимать из расчета 20 граммов на стакан воды. Конечно, не очень приятное питье, недаром горечь полыни вошла в поговорку, но зато глистам мало не покажется!

«ПР»: Хорошо, толстый кишечник мы вычистили и привели в порядок. А как быть с тонким?

ЛОБОДИН: Наиболее простой способ очистить его — троекратно пропить в течение недели следующий настой:

Шишки ольхи — 20 г

Цветки ромашки — 20 г

Корень солодки — 20 г
Корень калгана — 10 г.

1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 40 минут. Принимать в теплом виде с медом после еды или перед сном. Между каждым 7-дневным курсом — такой же по длительности перерыв. Напоминаю: всего курсов должно быть три!

«ПР»: О возможных разновидностях чистки печени с применением растительного масла и сока лимона наши читатели имели возможность узнать со страниц вестника «ЗОЖ» неоднократно. Что вы хотели бы сказать по этому поводу?

ЛОБОДИН: Печень в организме символизирует ад, так как в ней происходит процесс обезвреживания ядов. Как известно, человек — маленькая вселенная, построенная по тем же законам, что и большая. Все шлаки и ядовитые вещества, попадающие в организм, проходят через этот природный фильтр и очиститель. Именно поэтому работа с печенью очень важна, и не существует сегодня человека, особенно в крупном городе, который может похвастаться полным здоровьем этого органа.

После чистки переходите на щадящий режим питания (только каши на воде и овощи). При этом целесообразно принимать желчегонные настои, а еще лучше сочетать их с мочегонными и послабляющими. В практике нашей школы хорошо зарекомендовала себя такая комбинация.

Желчегонный сбор: березовые листья — 150 г, зверобой продырявленный — 150 г, мята перечная — 200 г, плоды шиповника — 200 г, почечный чай (ортосифон) — 100 г. Столовую ложку смеси залить 300 г кипятка, кипятить 5 минут, настоять 4 часа. Принимать в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. В роли мочегонного проще и эффективнее всего использовать лист брусники или толокнянки. Способ приготовления — стандартный, принимать также по полстакана 3-4 раза в день перед едой.

Слабительный сбор: корень солодки — 20 г, семя укропа — 5 г. Столовую ложку смеси залить кипятком, настаивать 12-42 часа. Принимать по полстакана через час после еды.

Следует помнить, что любые процедуры по очистке печени впрямую касаются и желчного пузыря.

«ПР»: Наверняка есть люди, которые по разным причинам не могут пить подогретое растительное масло. Что называется, «душа не принимает». Что вы можете посоветовать им?

ЛОБОДИН: Существуют и более мягкие способы очистки печени и желчного пузыря, правда, они требуют длительного применения, а значит, кропотливости и терпения. Один из методов очень дешев и прост. Смешать полстакана капустного рассола и полстакана сока из свежих помидоров. Пить три раза в день после приема пищи в течение 1-2 месяцев.

Могу предложить также способ известного валеолога В.П.Клепикова. Он также несложен и вполне доступен. Приготовить сбор трав: взять по 1 столовой ложке

толокнянки, спорыша, кукурузных рылец, зверобоя, хорошенько перемешать, залить 2 литрами кипятка, 10 минут кипятить, затем укутать и настоять 30 минут. Остудить и пить по 1 стакану за полчаса до еды в течение месяца. Затем сделать трехнедельный перерыв, во время которого пить как чай отвар из неочищенного овса (горсть зерен залить 1,5 литра воды, кипятить 30 минут). На этом же отваре готовить и есть вегетарианские супы. По истечении 3 недель вновь перейти на сбор, затем снова вернуться к отвару. Повторить процедуру 3 раза. Схема, разработанная Клепиковым, помогает освободить не только печень, но и почки от уратных и фосфатных камней.

«ПР»: Вестник «ЗОЖ» не раз писал о мощных оздоровительных возможностях овса и, в частности, об овсяном киселе Изотова. Я вижу, что этот замечательный злак не обойден вниманием и на ваших занятиях.

ЛОБОДИН: Изотовский овсяный бальзам — действительно чудо! Он необычайно дешев, доступен всем, а спектр его оздоравливающих возможностей на удивление широк. Этот продукт незаменим при заболеваниях печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, язве желудка, диабете, гипертонии, болезнях сердца и сосудов. Он значительно улучшает обменные процессы, очищает организм от шлаков и ядов, повышает работоспособность, усиливает иммунитет. Идея квашения овса на основе молочнокислого брожения родилась из сочетания современных медицинских знаний и многовекового народного опыта. Ведь основой для бальзама Изотова послужили кулинарные книги «Домостроя», монастырские рецепты, датированные XVI веком... Между прочим, одна из слушательниц нашей школы, Наталья Васильевна Иванова из Казани, сумела творчески подойти к использованию отжимок, остающихся после приготовления киселя.

«ПР»: Я думаю, многие наши читатели, поклонники бальзама Изотова, заинтересуются этим рецептом. Поделитесь им, пожалуйста.

ЛОБОДИН: С удовольствием. Итак, рецепт лепешек Натальи Ивановой.

5 столовых ложек подсолнечного масла

1-2 столовые ложки отрубей

1-2 столовые ложки овсяных отжимок

1 стакан промывной жидкости от киселя

Остальное — мука.

Можно добавить в тесто травы (тмин, кориандр, укропное семя). Замес получается, как для пельменей, но нежнее и мягче. Хранится тесто в холодильнике, а перед каждой едой из него делается свежая лепешка величиной с блин. Выпекается она с двух сторон на сухой сковороде без добавления масла, используется вместо дрожжевого хлеба.

«ПР»: Вы упоминали, что имеете личный опыт голодания и относитесь к длительному воздержанию от пищи положительно, верите в его целительную силу. Как вы считаете, почему в последнее время люди все чаще обраща-

ются к голоду в надежде на избавление от многих недугов?

ЛОБОДИН: Голодание можно назвать внутренней духовной практикой, так как идет процесс избавления от нечистых энергий в организме, а любое зло не в состоянии выдержать сознательные усилия человеческого духа. Поэтому все очаги негативных воздействий и болезней начинают разрушаться. Организм избавляется от всех «черных» напластований, которые присутствуют в нем и на физическом плане, и на психическом. Отрицательные энергии покидают энергетическое поле человека, унося с собой все самое плохое, несовершенное и злое. У курильщика наступает отвращение к табачной отраве, сатанинские воздействия покидают его тело через верхние дыхательные пути. Аналогичные процессы происходят и с теми, кто зависим от алкоголя или чрезмерно обильной, жирной пищи. Так покидает организм зло. При этом наблюдается обновление детородной сферы, серьезная стимуляция всей половой системы, которая становится по-настоящему жизнеспособной.

«ПР»: Это, так сказать, «философия голодания». А какие практические советы вы готовы дать нашим читателям?

ЛОБОДИН: Их довольно много. Прежде всего преодолейте страх перед голодом и любое беспокойство, потому что это не что иное, как скрытая форма испуга. Энергетика страха парализует» все — это та ложка дегтя, которой достаточно на бочку меда. Предварительно дня за три переходите на вегетарианское питание. На ночь примите слабительное (магнезию или траву сенны). 1,5-2 чайные ложки сенны заварить стаканом кипятка, настоять, процедить, пить теплой. Если вы не собираетесь практиковать сухое голодание, выберите питье, которое вам подходит. Особенно рекомендую:

а) настой шиповника — 10 ягод на $^1/_2$ литра кипятка, настаивать в термосе в течение ночи;

б) настой зверобоя — 1-2 чайные ложки на стакан кипятка, настаивать ночь;

в) «боржоми» (разведенный) или другую минеральную воду.

Эти мероприятия лучше провести на подготовительном этапе. «Войдя в голод», помните следующие **«Золотые правила голодающего»:**

1. Чистка зубов 2-3 раза в день, язык очищаете ложкой 2 раза.

2. Во время голода необходимо движение (гимнастика, релаксация, самомассаж). Сильный человек может заниматься бегом, но вполне достаточно 1 -2-часовой ходьбы ежедневно.

3.Утром, днем и вечером желательно обливание холодной водой или прием душа. Через кожу выходит много ядов, их необходимо смывать.

4. Выполняйте в течение дня медитацию на очищение: представьте мысленно, что через ваше темя входит поток светлой энергии добра из космоса. Неторопливо, но неуклонно он заполняет все тело и движется к стопам. Этот поток выносит из организма все негармоничное, злое, все темные негативные энергии. Вы видите, как они движутся к выходу и через центры стоп выбрасы-

ваются наружу.

5. Во время голодания старайтесь окружать себя только хорошими, доброжелательными людьми и сами не делайте и не допускайте в мыслях ничего дурного.

6. Перед сном разотрите тело руками от периферии к сердцу, мысленно «поговорите» со всеми клеточками своего организма.

7. На ночь сделайте клизму.

8. Последняя мысль при отходе ко сну — самая светлая, самая благостная!

«ПР»: В период голодания вы предлагаете вести элементы медитации. Как вы относитесь в целом к различным медитативным практикам?

ЛОБОДИН: Это достаточно сложный вопрос, и однозначного ответа на него я пока не нахожу. Различные медитативные школы сейчас чрезвычайно распространены не только на Востоке, но и на Западе. Сам этот термин переводится с греческого как «сосредоточенное размышление». При этом в мозг прекращается поступление всякой информации, кроме специально выбранной; именно она и «правит бал» в психике человека. В большинстве случаев медитация требует неподвижности, однако существуют и медитативный бег, и медитативный танец, и медитативное пение. В основе любой подобной техники лежит умение управлять вниманием. На Востоке в таких случаях обычно используются мантры (ОМ, СОХАМ). Они позволяют ощутить единство человека с космосом, гармонизируют процесс дыхания. В определенной степени сродни, но отнюдь не равна подобной звукоформуле так называемая Иисусова молитва, которая была возрождена святым Паисием Величковским, стала основой духовной жизни Оптиной Пустыни и широко практиковалась на Руси. Повторяю: Иисусова молитва — не мантра, а покаяние перед Богом. Поэтому она очень благотворна перед исповедью, литургией или совершением таинств. Чтобы испытать очищение и особую «светоносность», которую дает эта молитва, произнесите на вдохе: «Господи Иисусе Христе», на выдохе — «помилуй мя». Безусловно, для христианина молитва предпочтительнее, чем произнесение мантр.

«ПР»: Насколько я понимаю, не все относящееся к теории и практике медитации, принимается вами безоговорочно. Какие опасности вы видите в этом методе работы с человеческой психикой?

ЛОБОДИН: Честно говоря, я не хотел прямо говорить об этом, но раз уж вы поставили вопрос ребром... Прежде всего традиционная медитация обезличена, и неясно, к какому началу уходят вибрации, вызванные вами. Если вы твердо настроены применять эту практику в повседневной жизни, следует руководствоваться принципом: «Будь здесь и сейчас». Сознание не должно ускользать ни на секунду. Как только вы перестанете контролировать себя, этим займется кто-то другой, какая-то энергия, характер которой ясен далеко не всегда. После того, как происходит концентрация внимания на выбранном объекте, некое явление берет вас за руку и ведет за собой. Но ведь,

если мы испытываем жажду, то не станем пить из сомнительного источника. Утоляя свои энергетические и духовные потребности, следует быть еще более разборчивыми. Так не лучше ли концентрироваться на возвышенных образах, например, на Спасителе, Богоматери, святых? В этом основное отличие христианского мировоззрения от различных восточных школ.

«ПР»: В одной из ваших книг, увидевшей свет в 1994 г., можно прочесть довольно восторженный отзыв об уринотерапии:

«Так случилось, что в целебных свойствах урины был вынужден убедиться и я. Как-то в командировке летом у меня возникла сильная ангина, начал пропадать голос, поднялась температура. Мне выступать с докладом, а я слова сказать не могу, столько дел, а я еле двигаюсь. Разумеется, сразу же «вышел» на полное голодание, но чувствую: вовремя положение исправить не успею. Вот тогда и подошел ко мне один совершенно незнакомый целитель и говорит: «Вас спасет только урина».

Итак, я вышел на полное голодание и на его фоне стал пить свежую урину по утрам. При этом 2 раза в течение дня обливался холодной водой. Другой жидкости почти не пил, на горло ставил компресс из урины. Прошло полтора дня, наступило время доклада, и все мои недомогания как рукой сняло. Домой я приехал полностью здоровым».

Однако в другой книге, изданной всего на 5 лет позже, вы отзываетесь о методике Малахова гораздо более сдержанно и призываете не слишком увлекаться ею. Чем объяснить такое разительное отличие?

ЛОБОДИН: Человек — вовсе не какое-то закостенелое образование, сформировавшееся раз и навсегда. Его взгляды находятся в динамике, претерпевают определенную эволюцию. Можно сказать, что я сам всю жизнь стараюсь подняться выше к сияющим ступеням Совершенства, сам остаюсь самым прилежным учеником школы «Единство». Да, сегодня я отношусь к уринотерапии значительно осторожнее и не стал бы советовать прием пресловутой жидкости внутрь. Но для наружного потребления; примочек, компрессов, а также различных промываний и клизм моча — действительно незаменимое средство. Глядя с позиций моего сегодняшнего опыта, в той ситуации я бы не стал пить урину, а ограничился бы компрессами на горло.

«ПР»: Вы признаете, что ваши взгляды постепенно меняются, эволюционируют. В какую сторону идет этот процесс? В чем смысл ваших напряженных поисков?

ЛОБОДИН: В триединстве «Дух — Душа — Тело» я особенно остро осознаю примат Духа. Это значит, что без правильных духовных установок и ориентиров здоровье человека немыслимо. Поэтому сейчас первостепенную роль я отдаю вере и удовлетворению творческих потребностей души. Между прочим, любые познания, сколь бы глубоки и обширны они ни были, — всего лишь вектор, ко-

торый может быть направлен как к Добру, так, увы, и к Злу.

«ПР»: Юрий Андреев, написавший много талантливых книг и соорудивший Храм здоровья, считает, что реальностью может стать не только Богочеловек, но и человек-Бог. Согласны ли вы с этой точкой зрения?

ЛОБОДИН: Категорически не согласен. Человек не может стать равным Богу, сколько бы он ни работал над собой, но он обязан подниматься по ступеням совершенствования и познания Истины, потому что именно в этом смысл его земного пути.

НАШ МОЗГ СПОСОБЕН И ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНЬ, И СОЗДАТЬ ЕЕ

В каждом из нас заложена мощная исцеляющая сила. Как же заставить ее работать на благо нашего здоровья? Об этом вы узнаете, познакомившись с оздоровительной системой, разработанной последователем древней восточной медицины Мирзакаримом Санакуловичем Норбековым.

О человеке судят по делам его. И каждый начинает в этой жизни со своего пути. Нашему герою выпал не самый легкий. Но он превозмог все — тяжелейшие болезни, горечь обид и поднялся до высших ступеней мастерства в каратэ. Судьба свела его с восточным лекарем, который помогал ему постигать науку о человеке. Затем учился в корейской школе Сам Чон До. Переработав эту систему, создал уникальную оздоровительную методику, в основу которой вошли и практические знания лекарей, и приемы, описанные в древних восточных трактатах. Но этих знаний, считал он, было недостаточно. Получил медицинское образование. Работал главным врачом больницы, а затем, осознав свою силу, стал заниматься нетрадиционной медициной. Его методика, построенная, говоря современным языком, на принципах психосоматической теории, известна не только в России, но и за ее пределами.

Начну с небольшой истории. *Одна из пациенток доктора Норбекова — Лена — обратилась к нему десять лет назад с травмой позвоночника. Беда случилась с ней в детстве. С 4 лет она занималась художественной гимнастикой. И вот — неосторожное движение... и два перелома с повреждением спинного мозга. На долгие годы полная неподвижность. Операция результатов не дала. Отец подчинил свою жизнь выздоровлению дочери. День и ночь читал медицинскую литературу, занимался с ней специальными упражнениями, тренировками. Но улучшения не наступало.*

Ее поместили в специализированную клинику. Это была последняя надежда. Но после длительного лечения врачи вынуждены были признать, что состояние больной ухудшается. Плохо работал кишечник, чувствительность в ногах так и не появилась. Узнав об этом, отец вышел из кабинета врача с отрешенным видом. Вошел в палату к дочке, взял ее на руки и, — вспоминает Лена, — в отчаянии, не помня себя, кричал: «Ну почему ты ничего не чувству-

ешь? Неужели ты не будешь больше ходить?» Плакал, тряс меня, дергал за руки и за ноги, а потом положил на кровать и ушел. С этого дня он уже не вернулся домой, оставил нас с мамой. Его уход я восприняла как непостижимое для меня предательство. Это было самым сильным потрясением, даже более страшным, чем сама травма».

Когда судьба свела эту девочку с Мирзакаримом Санакуловичем, он сказал: «Лена, я берусь тебя лечить, но с одним условием...».

О том, какое это было условие, вы узнаете в конце нашей публикации.

Свою задачу Мирзакарим Санакулович видит в том, чтобы пробудить скрытые возможности организма и заставить их работать для исцеления больного. Человек должен направить все внимание на больной орган, чтобы мозг взял его под свой контроль. Эти постулаты заложены в одной из древних практик восточной медицины, что не противоречит и современной психосоматической теории возникновения болезней. Недавно были подведены итоги 17-летнего эксперимента американских ученых университета в Балтиморе: «...до 95 процентов наших недугов вызваны психо-эмоциональными факторами». В наши дни человек живет под воздействием мощных отрицательных сил, справиться с которыми, как может ему показаться, он уже не в силах. Такая ситуация воспринимается как тупиковая, что неблагоприятно отражается на состоянии всего организма. Поражаются сердце и печень, негативные мысли способны менять наш гормональный фон, угнетающе действуют на иммунную систему, на биохимические реакции, что ведет к нарушению регуляции организма, его саморазрушению.

Мирзакарим Санакулович предлагает нам посмотреть внутрь себя. Он говорит, что тяжелыми мыслями мы программируем не только болезни, но и несчастные случаи. Недаром говорят, что если кто-то чрезмерно боится, постоянно думая о возможном несчастье, то он его как бы навлекает на себя. Вот почему думать хорошо не только морально, но и необходимо. Любящее сердце должно настраивать себя и других на радужные мысли, это и будет своеобразной защитой.

Норбеков считает, чтобы изменить здоровье, надо изменить сознание человека, его образ мыслей. Главную задачу он видит в том, чтобы помочь пациентам получить доступ к подсознанию, которое незримой нитью связывает нас с высшими силами. Для кого-то это Бог с Ангелами и Архангелами, для кого-то некий Абсолют и Космический разум. А для кого-то это наша генная память и скрытые резервные силы организма. Ведь мы используем только 4 процента возможностей нашего мозга. Мирзакарим Норбеков говорит:

— К сожалению, люди не хотят порой понимать законы природы, не хотят следовать ей. Надеются на врача и лекарства, которые положат конец их мучениям. Почему они не всматриваются в природу, где все живое само себя лечит? В Европе врач, будто с оружьем приходит, «убивает болезнь» у своего пациента, потом

уходит, а больной снова остается беззащитным. Восточные же лекари всегда учили человека, как защищать себя самому.

В древней восточной медицине, прежде чем лечить человека, приводили в согласие с законами природы душу заболевшего. А если человек не шел на духовное обновление, то вставал вопрос: а стоит ли его лечить? Ведь если сам человек не хочет бороться за свою жизнь и его душа мертва, полна злости, зависти, неверия, лечение не поможет, все будет бесполезным.

Ну, а теперь попробуем повернуть время вспять и познакомимся с Мирзакаримом-подростком. В ту пору он, как и многие его сверстники, был открыт миру. Однако жизнь не была беспечной и радостной, и мальчик то и дело набивал «синяки и шишки», которые неизбежно оставляли след в его душе. Все эти беды усугублялись тем, что Мирзакарим рос физически слабым и неуверенным в себе.

Потом была армия и, естественно, дедовщина.

Однажды за него принялись сразу семеро солдат. Били не спеша, умело, долго. Когда падал, поднимали, приставляли к стене и снова били.

С отбитыми почками его отправили в госпиталь. С трудом выходили, несколько месяцев Мирзакарим передвигался на костылях. И тогда он решил: все, надо давать отпор. Пришел в секцию каратэ, а после года тренировок отправился искать своих обидчиков. Его толкала не столько жажда мести, сколько желание побороться за себя.

С первым он «разобрался» в Волгограде, потом нашел второго, третьего, четвертого. В доме пятого дверь открыла женщина, сказала, что сына нет, и усадила за стол. Когда тот вернулся, тут же понял, в чем дело, и сказал: «При матери не надо», — и предложил драться на пустыре. Но Мирзакарим протянул ему руку. По узбекскому обычаю, если в доме врага тебя накормили, ты обязан простить обиду. Оставшихся ребят Норбеков разыскивать не стал.

Вернулся домой к своим делам. Вскоре стал обладателем черного пояса, серебряным призером чемпионата СССР по каратэ. Научился спать на гвоздях, разбивать кирпичи ребром ладони. И вдруг осознал, что заниматься единоборствами ему не так интересно. Чтобы отомстить? Но это уже ушло. Он понял, что не стоит жить ради этого: Пришло время размышлений, духовных поисков.

Поступил в медицинский институт. Но продолжались хождения по врачам. За это время одна почка перестала работать совсем, другая — все хуже. Пришлось встать в очередь на пересадку донорской почки.

И вот случай... Случай? А может быть, судьба? Ехал как-то в автобусе, а тот сломался. Вышли. И по разговору пассажиров Мирзакарим понял, что эти люди направляются к какому-то необыкновенному врачу. Подумал: а не пойти ли самому?

— Сперва меня поразила внешность лекаря, — рассказывает Мирзакарим Норбеков, — крепкий, двухметрового роста. Огромный нос и ярко-зеленые глаза — таких я больше ни у кого не видел. И

голос — не старческий, а глубокий бас, а ему, как утверждали знавшие его, было более ста лет!

Саид Гасан, так звали лекаря, усадил меня, взял руку и вдруг начал говорить о таких вещах, которые знали только я да Бог. А последние слова меня просто убили: «Сыночек, я хотел бы тебе помочь, но не могу. У тебя душа еще не отошла, мертва твоя душа, и я не вижу твердого стремления выздороветь. Ты хочешь, чтобы тебя другие вылечили, чтобы они мучились за тебя. Так не бывает. Я не могу вмешиваться в дела Божьи, иди с миром, сынок». Нет слов, чтобы описать мое состояние. А уже в дверях старик спросил: «Почему не возразил, почему сник и уходишь, неужели ты согласен со мной? Ступай домой и думай. И если хочешь по-настоящему измениться и поправить свою жизнь, тогда приходи, я тебя жду».

Через месяц Норбеков вновь приехал к целителю и начал заниматься по его системе. К тому времени он был тяжело болен — почки уже не могли самостоятельно работать. Врачи рекомендовали одно: гемодиализ, подключение к аппарату «искусственная почка». Упражнения, которые дал ему целитель, — по словам Мирзакарима, — одновременно такие простые и такие трудные, постепенно помогли ему восстановить работу почек.

Прошло время. Обследования показали, что он, еще недавно безнадежно больной, пошел на поправку. И тогда Норбеков стал проситься в ученики. Но Саид отказал. Будущий ученик пришел на другой день. Собрались старейшины, мирно беседовали. Гасан сказал: «Выучишь к утру Коран — возьму в ученики», — и посадил его в центр двора. Конечно, это было нереально, но Мирзакарим не сдавался. Читал страницу за страницей, пытаясь запомнить хоть что-то. Старейшины пили чай, разговаривали, не обращая на него никакого внимания.

Он читал ночь напролет, понимая, что пересказать прочитанное не сможет. Вот уже все разошлись, а он продолжал зубрить. И вдруг проснулся от громкого хохота. Вовсю светило солнце, день был в разгаре. Смеялись старейшины. Учитель строго спросил, что же выучил незадачливый ученик? Но Мирзакарим не мог вспомнить ни строчки. Болела спина, затекли ноги. К своему стыду, в тот момент он не мог даже вспомнить, о чем читал всю ночь напролет. Но неожиданно Гасан объявил, что берет его в ученики. По тому, как его подопечный сумел овладеть оздоровительной методикой, вылечить себя, Саид уже давно понял, что у Норбекова есть способности.

Как-то Мирзакарим стал свидетелем драки. Остановился, заставил хулиганов успокоиться и замереть. Основы этого бессловесного гипноза дал ему учитель. Лечил своеобразно. В отличие от медиков-европейцев он не спрашивал приходивших к нему людей, что их беспокоит. Определял болезнь по еле уловимым признакам: морщинкам на лице, цвету кожи, пульсу.

Мирзакарим стал учиться этому, наблюдал за людьми — на улице, в очереди, в автобусе. Заметил, что практически все хронические недуги больного вытекают из его образа жизни. Устрани причину —

и устранишь болезнь. Он уже не просто ставил диагноз, но и определял, сколько времени человек болеет, чем лечится. Рассказывал учителю об успехах. У стольких-то вышли камни из почек, стольким вернул зрение и слух. А Саид в ответ: «Ты говори лучше, скольких не смог вылечить, сколько душ не смог растормошить».

Норбеков размышлял, почему у одних наступает излечение, а у других — нет. Почему верующая старушка сходит в церковь, поставит свечку, помолится и чувствует себя лучше, выздоравливает. И другая мысль не давала покоя: сколько есть лекарей, которые знают то, чего не знает он сам. И как собрать этот опыт и создать новую общую методику. Ему это удалось.

Говорят, когда ученик готов, приходит учитель.

Теперь судьба свела его с Юрием Хваном, последователем школы Сам Чон До, который стал духовным наставником Мирзакарима. Эта система включает элементы единоборств. Часто термин «единоборство» отпугивает. Однако не надо бояться знаний, облаченных в непривычные одежды, говорил Юрий Хван. Тем более что знания эти проверены тысячелетиями. Сам Чон До по сути своей — метод победы над собой, над своими страхами. Занимаясь воспитанием духа, надо помнить, что тренированное тело — хороший помощник голове. Овладение этой системой привело Норбекова к полному выздоровлению, совершенствованию своих способностей.

К тому времени Норбеков уже был дипломированным специалистом, работал главным врачом больницы. Но решил заниматься нетрадиционным лечением. Институт Востоковедения Узбекистана дал методу Норбекова научное обоснование: «Это комплекс восточных и европейских методик — наиболее действенных упражнений и тренировок, прошедших отбор в течение многих лет. Реализуются они в состоянии медитации, активизируют внутренние резервы организма, способности к самовосстановлению и самосовершенствованию».

Наш организм способен к самовосстановлению — факт общеизвестный. Слизистая желудка, например, обновляется за 7-10 дней, кровь — за 3-4 месяца. Можно представить, что наш организм течет, как река. «Если наше тело — река, то мысли — ее направляющее русло. Направьте течение в правильном направлении. Внушите себе веру и проявите волю. Вы можете возразить: я безвольный, слабый человек. Но смеем утверждать, — говорит на своих занятиях Мирзакарим Норбеков, — нет людей волевых или безвольных, а есть люди с волей тренированной или нетренированной. Волю надо тренировать. И тогда тело будет подчиняться».

От применения гипноза Норбеков отказался потому, что твердо верит в возможности воли человека. Почему при таких огромных скрытых резервах организма, при такой силе самовнушения человек ждет, что кто-то другой «зарядит воду», принесет избавление от болезней, а не он сам? В конце концов, не каждый может попасть на сеанс серьезного гипнотизера, да и воздействие его различ-

но и не всегда точно.

Нужно научить пациента активизировать собственную систему саморегуляции, и он получит куда больший эффект. Мирзакарим начал разрабатывать те способы медитации, которые дают мозгу положительную команду. «Мысль, — говорит он, — это некий энергетический поток, приводящий в движение все системы организма. Мысль — это программа действия. Когда человек готовится что-то сделать, он прогнозирует события, как бы проигрывает их. Затем программа уходит в подсознание, и тело готовится к действию — у него сокращается определенная группа мышц, выделяется соответствующее количество гормонов, ферментов...»

Сейчас научно доказана связь между отрицательными эмоциями и многими заболеваниями. В организме происходят неблагоприятные биохимические и биоэнергетические сдвиги. Положительные эмоции, разумеется, влияют благотворно. Чтобы заставить мозг «обратить внимание» на больной орган, Норбеков уделяет большое внимание созданию образа молодости. Это и есть пробуждение, восстановление собственных сил. Казалось бы, действие лекарств направлено на достижение тех же задач. Но есть существенная разница: мозг принимает эту помощь со стороны как «гуманитарную». Способность к самовосстановлению при этом ослабевает.

Люди болеют оттого, что становятся жертвами собственной лени, считает Норбеков. Почему наступает выздоровление? Потому что, может быть, впервые в жизни вы обратили внимание на самого себя. Вы стали хозяином своего организма. И организм вам подчинился.

А теперь вернемся к началу статьи — к истории, рассказанной Леной, бывшей пациенткой Норбекова. Напоминаю: Мирзакарим, прежде чем начать лечение, поставил перед ней условие. Вот и пришло время узнать, в чем же оно заключалось.

Норбеков не только Лене, но и всем своим пациентам предлагает начать лечение с прощения обид. Его первый урок так и называется:

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАТАЕННЫХ ОБИД

Если не освободиться от них, не дать выхода, они могут перейти в глубокие болезненные переживания. Затаенная обида — не то же самое, что гнев и злоба. Чувство гнева — непродолжительная эмоция, тогда как затаенная обида — процесс длительный, оттого особенно опасный. Человек, в котором живет такая обида, часто мысленно воссоздает травматическое событие, и подчас это происходит в течение многих лет, даже если обидчика уже давно нет рядом.

Но одно дело — поверить в необходимость освобождаться от обид, совсем другое — научиться это делать. Духовные наставники и представители разных философских школ во все времена говорили о необходимости прощения. Вряд ли бы уделяли этой проблеме столько внимания, если бы прощать было легко.

Мирзакарим Норбеков пробует вам в этом помочь. Он предлагает включить приятную музыку, сесть поудобнее и

расслабиться. Начинается медитация. Ощутите себя в новом крутом повороте нашей жизни, за которым уже не видно прошлого, — говорит он. — Постарайтесь освободиться от вашего прошлого, от всего, что мучило или продолжает мучить. Постарайтесь простить всех, кто вам причинил зло, кто обижал, кто предавал и изменял. Простить, несмотря ни на что. Пусть эти люди не правы — простите; может быть, они и теперь продолжают быть к вам несправедливыми — простите. Отпустите их грехи и улыбайтесь. Ведь теперь к вам это не имеет никакого отношения. Вы для таких людей недосягаемы. Они остались за поворотом, вы свободны от них.

Такое всепрощение благотворно для здоровья. Мы с вами теперь знаем: мысли определяют материальные изменения в организме. Вот почему простите всех, будьте великодушны.

Далее, проанализируйте, от кого вы слышите плохое о себе — друзья, родственники, коллеги по работе? Постарайтесь по возможности быть подальше от них, исключить всякие контакты с ними. Если это невозможно, простите и их. О себе думайте только положительно, то, чего вам хотелось бы достигнуть, повторяйте вслух как можно чаще: «Я хочу измениться», «Я хочу освободиться от своего прошлого», «Я молод и счастлив».

Казалось бы, зачем искусственно создавать образ выздоровления и молодости? Когда мы чувствуем себя угнетенными, истерзанными от недомоганий, иммунная система не способна «встряхнуться» и сопротивляться болезням. Как бы ни было трудно, постарайтесь создать для себя хорошее настроение, ощущение счастья, жизнерадостности. Все это и вытаскивает вас из недугов и несчастий, утверждает Норбеков.

А теперь, не выходя из этого состояния и не открывая глаз, будем тренировать эмоции.

ПЛАЧЬТЕ И СМЕЙТЕСЬ — СТАНЕТ ЛЕГЧЕ

Этому необходимо научиться, чтобы отделаться от тяжелых мыслей, разрушающих ваше здоровье, а значит, и судьбу. Мы все в той или иной мере переживаем тяжелые моменты. Только одни их забывают, другие — нет. Так и живут с этим тяжким грузом.

Как же преодолеть это? «Решитесь на исповедь перед самим собой, — советует Норбеков. — Это будет первым шагом к выздоровлению. Постарайтесь откровенно, не сдерживая слез и эмоций, пережить ситуацию, положившую начало болезням и неудачам. Убедите себя, что не следует жалеть о прошлом, корить судьбу». Мирзакарим утверждает, не было случая, чтобы после этого человеку не стало легче. Важно осознать, что все происшедшее когда-то с вами, все беды, в конце концов, и составляют ваш жизненный опыт, необходимый вам. А затем простите, отпустите обидчиков.

Итак, вы должны научиться плакать. Сядьте в позу «кучера» с опущенными плечами, дыхание поверхностное, частое, нижняя челюсть слегка приоткрыта. Вспоминайте — ведь есть о чем поплакать. Не сдерживайте себя — оплакивайте потерю близких, тяже-

лые обиды. Теперь поднимите голову, расправьте плечи, вызовите чувство глубочайшего покоя. На лице — улыбка.

Таким образом, вы переходите на противоположную сторону эмоций, как бы раскачивая маятник. Улыбайтесь, глаза не открывайте. И вспоминайте, вспоминайте... Каждому есть над чем посмеяться. Теперь поразмышляем: почему смеялись, плакали? Разве сейчас была для этого серьезная причина? Нет. Просто вы вызвали эти состояния искусственно, и организм подчинился. Значит, можно себя попросить. Обратите внимание, какое чувство покоя возникает после такого плача и такого смеха.

Теперь, когда ваше тело подготовлено действовать согласно движениям вашей души, вашему желанию, перейдем к новым упражнениям — тренировке сосудов и лечению нездорового органа.

РАЗБУДИ СПЯЩИХ РАБОТНИКОВ: МОЗГ ПРИКАЗЫВАЕТ — БОЛЕЗНЬ УХОДИТ

Но прежде надо восстановить, по выражению Норбекова, поломанную «телефонную связь». Это значит, что, создавая в больном органе ощущения тепла, покалывания и холода, вы мысленно расширяете или сужаете сосуды, активизируете их нервные окончания, а мозг, реагируя на это, тут же дает ответ. Если эта связь нарушена, то, тренируя указанные ощущения, мозг, в конце концов, «заметит» те поврежденные участки тела и органы, куда вы посылаете импульсы.

Но как заставить мозг отдавать правильные приказы органу, чтобы он подчинился и включился в работу?

Этому-то и учит Норбеков.

Врачи говорят, что в нашем организме два сердца: одно — настоящее, а другое — скрытое, но с огромными возможностями — это капилляры. У нас их тысячи, но в работе задействованы только 10%. Упражнениями, мысленно создающими внутри организма ощущения тепла-холода, мы пробуждаем всю эту громаду мельчайших сосудов — они «зашевелились» и понесли пищу по всему организму, а компьютер, находящийся у нас в голове, стал лучше считывать информацию, идущую с периферии. Так мы восстанавливаем власть мозга над всеми органами, как бы пробуждая «спящих работников».

Начнем с тепла. Закрываем глаза, расслабляемся. Мысленно соберите комочек тепла в правой стопе, чтобы тепло пошло быстрее, стопу с силой сжать, потом расслабить. Представьте комочек как нечто очень приятное, прогревающее изнутри. Это может быть солнечный лучик, тлеющий уголек или что-то еще, что подскажет воображение. Можно подложить под ступню теплую грелку, чтобы пробудить ощущения. Затем мысленно передвигаем это тепло, представляя те органы, через которые оно проходит, уделяя больше внимания местам наиболее болезненным. При этом мысленно стараемся помассировать все, что там расположено. Из правой стопы передвигаем тепло вверх по ноге через тазобедренный сустав, далее через копчик и мочевой пузырь вверх по позвоночнику, пере-

бирая мысленно каждый позвонок, сантиметр за сантиметром, до шейных позвонков.

Далее переносим тепло в правую руку и через плечевой сустав спускаемся вниз до ладони. На мгновение задерживаемся и идем обратно тем же путем — вверх по руке. Затем переходим на левый плечевой сустав, мысленно опускаясь до левой ладони, все тщательно помассировав, поднимаемся вверх и переходим на позвоночник. Далее вниз по позвоночнику через левый тазобедренный сустав в левую ногу до стопы; возвращаемся вверх, переходим через тазобедренные суставы вниз до правой стопы и мысленно все неладное вытесняем наружу.

А теперь поработаем над нездоровым органом. Выбираем свой «самый любимый» нездоровый орган (кроме сердца и головного мозга, улучшение же работы сердца и головного мозга наступает, но опосредованно, когда устраняется основная причина заболевания) и мысленно собираем в нем комочек тепла, помогая сокращением-расслаблением. Стараемся представить его поярче, как очень приятное, прогревающее насквозь целебное тепло. Всесторонне мысленно помассируем нездоровый орган, причем как изнутри, так и снаружи. Представьте, что вы золотистым комочком тепла протираете больное место в трех плоскостях: по спирали, сверху вниз, по горизонтали, ничего не пропуская. Заполните больной орган золотистым цветом. (В американских онкологических клиниках, например, эта методика обязательна для каждого онкобольного). Необходимо, чтобы вы зрительно увидели больной орган светлым, светящимся золотыми лучами. Таким образом удастся улучшить в больном органе кровообращение.

Усилим ощущение тепла. Мысленно как бы подтягиваем к больному месту теплый комочек со всего тела, удерживаем 10-15 сек. Постарайтесь представить, как с теплом увеличивается приток горячей крови, приносящей все необходимое для обновления, для улучшения питания этой области. Затем разбрасываем тепло в разные стороны, стараемся «сбросить» это ощущение, чтобы оно исчезло.

Повторяем это 5 раз на ощущении тепла, затем 5 раз на покалывании — представьте комочек холодного заиндевелого воздуха, так чтобы забегали мурашки. После чего — на холоде. Постарайтесь «увидеть» прохладу, почувствовать, как звенит прозрачный хвойный воздух, который проникает в каждую вашу клеточку с каждым вдохом, все промывает и очищает.

По правилам восточной медицины начинать оздоровление нужно с печени, она является главной «лабораторией» — очищает организм от ядов и шлаков. Чувство тепла сконцентрируйте в области правого подреберья, где находится печень. Мысленно прогрейте это место, ощутите тепло как бы изнутри, из глубины, как очень приятное, успокаивающее. Попробуйте также делать это с помощью дыхания, мысленно посылая теплый выдыхаемый воздух в область печени. На первых порах можно создавать тепло и с помощью ладоней, приложив их к правому подреберью. Удержите это ощущение подольше.

Прогреем почки, чтобы ускорить очистительные механизмы. Мысленно представим область чуть выше поясницы и постараемся направить туда поток тепла — это могут быть согревающие лучи солнечного света, собственное горячее дыхание, направленное как бы внутрь почек. Постарайтесь все внимание направить именно туда, зрительно увидеть почки, залитые ярким золотистым светом. Если в почках есть камни, мысленно растирайте их, превращая в песок. Зрительно вы должны это отчетливо увидеть. Это напоминает древний даосский массаж, разница лишь в том, что в даосском массаже очищение происходит за счет легкого постукивания по почкам. Предложенный аутомассаж эффективнее — ведь воздействие мыслью сильнее физического.

Постарайтесь осмыслить, зачем мы это делаем. Ибо, как сказал Гете, «чего человек не понимает, тем он не владеет». Когда создаете образ тепла, холода, покалывания и начинаете это ощущать, значит, нервные окончания проснулись и отвечают на импульсы мозга. Освоив и тренируя эти ощущения, вы добиваетесь главного — восстанавливаете нарушенную связь мозга с больным органом. И там, где не все благополучно, наступает улучшение — меняются просветы сосудов, раскрываются дополнительные мелкие сосуды, стимулируются нервные окончания, нормализуется питание тканей. И все это происходит под вашим контролем. Вот почему нужны такие тренировки до полного восстановления здоровья.

Наталья ПОНОМАРЕВА.

УПРАЖНЕНИЯ ДОКТОРА НОРБЕКОВА

Мы начинаем изучение простых, но эффективных упражнений, которые спасли когда-то жизнь Мирзакариму Норбекову. Этот комплекс называется **разминкой** к основным занятиям. Вы можете возразить: зачем мне, мол, заниматься физическими упражнениями, если у меня миопия или катаракта? Но разве глаза находятся вне нашего организма, совершенно изолированы от прочих органов?

Или, например, варикозное расширение вен. Как лечить — лекарствами, мазями? А что, если причина — в малом тазу? Ну, скажем, неполадки в половых органах — хронический застой крови. Что лечить — половые органы или кишечник? А ведь просто так застои не возникают. Они могут быть вызваны воспалительными процессами, искривлением позвоночника, нервным переутомлением.

Начинается разминка с массажа биологически активных точек головы. Воздействуя на определенные точки, можно изменять функцию внутренних органов. Объясняется это тем, что в таких точках находятся скопления клеток, которые оказывают рефлекторное влияние на внутренние органы. При воздействии на них

нормализуется кровообращение головного мозга — регулируется артериальное давление, активизируется гипофиз.

При массаже стимулируется кровообращение и в кончиках пальцев, предотвращая тем самым застой крови в других частях тела. Нервные окончания пальцев также связаны с мозгом, и работа рук, таким образом, предотвращает явления мозгового склероза. Может быть, поэтому на Востоке принято перебирать четки, вертеть в руках орехи.

Точечный массаж: выполняется подушечками указательных пальцев по 20 раз в одну и в другую сторону:

1 — точка на лбу между бровями («третий глаз»)

2 — парные точки по краям крыльев носа

3 — точка на нижней челюсти между нижней губой и подбородком

4 — парные точки в височных ямках

6 — точка в области козелка уха (у слухового прохода)

7— парные точки на затылке (по бокам ямочки на границе головы и шеи).

Известны сотни биологически активных точек на поверхности уха, связанных с внутренними органами и частями тела. Ухо — это своеобразная проекция нашего организма, и, массируя ушную раковину, мы опосредованно воздействуем на весь организм. Норбеков советует **помассировать ушные раковины так, чтобы они горели.** Потянем их по 15 раз вниз, вверх, в стороны и чуть назад. Затем — круговые движения ушной раковиной в одну и в другую сторону.

Упражнения для глаз. Опыт показал, что, выполняя их, можно вылечить некоторые болезни. Мирзакарим отобрал наиболее действенные упражнения, убедившись в их пользе при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Выполнять по 10-15 раз, без напряжения.

Вертикальные движения — смотрим вверх, чтобы «видеть» свою макушку изнутри, и вниз, чтобы «видеть» свою гортань.

Горизонтальные движения — вправо и влево, без напряжения.

Движения глазами по кругу — по часовой стрелке и обратно.

«Восьмерки» горизонтальные — движения глазами, «рисующие» цифру 8.

Упражнения для суставов.

1. ***Кисти рук.*** Сжимаем-разжимаем кулаки в быстром темпе. Затем кисти, сжатые в кулак, вращаем в лучезапястном суставе по кругу (в одну, потом в другую сторону).

2. ***Лучезапястный сустав.*** Руки вытянуты вперед, кисти согнуты вниз, пальцы тянем к туловищу. Делаем пружинящие движения, чередуя напряжение и расслабление.

3. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Разводим ладони в стороны мизинцев пружинящими движениями. Затем ладони направляем внутрь к большому пальцу.

4. ***Плечевой сустав.*** Голова прямо. Плечи тянем вперед, навстречу друг другу. Напряжение-расслабление. Затем тянем пле-

чи назад — лопатки «наезжают» одна на другую.

5. *Стопы.* Поочередно каждой стопой медленно совершаем круговые движения в каждую сторону, нога при этом неподвижна (выполнять стоя, держась за спинку стула).

6. *Коленные суставы.* Поднимаем ногу, согнутую в колене, бедро параллельно полу, голень расслаблена. Совершаем вращательные движения голенью несколько раз в одну сторону, потом в другую.

7. *Тазобедренные суставы.* Поднимаем согнутую в колене ногу, бедро параллельно полу. Отводим бедро до отказа вправо и, стремясь отвести его еще дальше, добавляем усилие. То же другой ногой.

Основная часть разминки — упражнения для позвоночника. Норбеков особое внимание уделяет упражнениям для позвоночника. Все внутренние органы управляются нервными стволами, выходящими через каналы позвоночного столба. Защемления же в позвоночных дисках нервных окончаний нарушают работу внутренних органов, а те, в свою очередь, вызывают другие нарушения. Возникает замкнутый круг. Возьмем остеохондроз. Это значит — невралгии, радикулиты. Они-то и вызывают «короткие замыкания» в центральной нервной системе. Занимаясь по данной методике, можно убить двух зайцев: работая с биологически активными точками, мы стимулируем продолговатый мозг, и тот дает команду к выздоровлению организма. Это значит, что мозговые центры «заметили» неполадки в организме и с помощью физических упражнений исправляют их.

Упражнения для шейного отдела нормализуют внутричерепное давление, улучшают зрение, слух, память, повышают работоспособность. Со временем восстанавливается вестибулярный аппарат, состояние щитовидной железы, питание мозга, устраняется онемение рук. Выполнять по 10-15 раз.

1. Медленные, плавные наклоны головы вправо и влево, не поднимая плеч. Позвоночник прямой. Наклоняемся без напряжения, стараясь головой достать плечо. После паузы — наклоны головы вперед и назад.

3. Повороты головы вправо и влево. Представьте, что вы сова. Медленно поворачивайте голову в сторону и, когда наступит предел, попытайтесь захватить еще несколько миллиметров. И так каждый раз — словно заворачиваете пробку в бутылке.

4. Смотрим перед собой, голова прямо. Вокруг носа, как вокруг неподвижной оси, поворачиваем голову вправо, чуть вперед и вверх. Вспомните, как это делает маленький щенок, когда видит что-то интересное. Это упражнение выполняется далее в двух вариантах: голова опущена — смотрим в пол, голова отклонена назад — смотрим в потолок.

5. Круговые движения головой: ушами касаемся плеч, затылком — спины, подбородком — груди. По 10 раз в одну и в другую сторону.

Упражнения для верхнего плечевого отдела улучшают со-

стояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, убирают межреберную невралгию, улучшают состояние почек, поджелудочной железы.

Перед началом упражнений настройтесь, создайте внутреннее спокойствие, уверенность, что вы сильный человек, способный победить любую болезнь. Посмотрите на нее как бы со стороны и твердо и решительно выпроводите ее из своего тела. Мысленно создайте «корсет» для позвоночника.

1. Стоять прямо. Плечи вперед, подбородок подтянуть к груди. Спину согнуть, чтобы она напоминала ежика, выпустившего иголки. Представьте, что из вашей спины с силой «выходят» иголочки из кристалликов соли. Повторить несколько раз, стараясь ощутить покалывания в спине.

2. Упражнение с прогибанием назад. Стоим ровно. Руки, сцепленные сзади, тянем вниз, лопатки стараемся свести. Плечи не поднимаем! Голову не запрокидываем! В этом положении выгибаем верхнюю часть спины, грудь — колесом (грудиной стремимся ввысь).

3. Спина прямая. Поясница неподвижна. Плечи — вперед, руки прямые, сцеплены в замок. Подбородок прижат к груди. Руки тянем вниз, а шею — вверх. Плечи навстречу друг другу. Подбородок, не отрывая от груди, тянем вниз. Дыхание не задерживаем.

4. Позвоночник прямой. Поясница неподвижна. Руки согнуты в локтях. Одно плечо поднимаем, другое — опускаем, как чаши весов с разным грузом, голова наклоняется в сторону вниз идущего плеча. В позвоночнике — приятное чувство растяжения. То же выполняем в другом направлении.

5. Круговые движения рук по 15 раз, как у паровоза, плечи мысленно превратим в колеса и постепенно расширяем круг движений.

6. Представьте, что вам на плечи положили тяжелый мешок с картошкой. Позвоночник под его весом становится, как сжатая пружина.

Чтобы удержать этот груз, позвоночник держите прямым, таз подайте вперед и зафиксируйте в этом положении.

Опуская плечи, тянемся руками к полу. Чувствуем напряжение в верхнем отделе позвоночника и после легкого расслабления добавляем небольшое усилие. Просмотрите мысленно весь позвоночник и равномерно распределите нагрузку. Теперь «сбрасываем мешок».

Плечи поднимаем до упора, макушкой тянемся к потолку, позвоночник растягивается. Представьте, как все позвонки расправляются и встают на свои места.

7. «Скрутки». Ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах, локти разведены в стороны. Смотрим перед собой. Последовательно поворачиваем в сторону голову, плечи, грудь. Живот и бедра неподвижны. Когда плечи развернулись до упора, делаем колебательные движения, пытаясь захватить лишние сантиметры. Потом делаем вращательное движение позвоночника в другую сторону. Упражнение выполняем на медленном выдохе.

Упражнения для средней части позвоночника, тренируется

область от шеи до поясницы.

1. Стоим прямо. Крестец подаем вперед и фиксируем это положение. Мысленно руками обхватываем перед собой большой тяжелый шар. Позвоночник от основания черепа до поясницы прогибается дугой. (Наклоны не допускаются). В этом положении подвигайте руками, почувствуйте, как от напряжения играют, перекатываются мышцы спины.

2. Корпус прямой, ноги на ширине плеч. Копчик подаем вперед. Положение поясничного отдела фиксируем. Голову держим прямо. Кулаки чуть выше поясницы — на области почек. Стараемся как можно ближе свести локти. Для этого выполняем несколько пружинящих движений локтями навстречу друг другу. Позвоночник выгибается вперед, как будто от затылка до копчика натягиваем тетиву лука (локти — стрелы).

3. «Скрутки». Ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах. Медленно поворачиваем голову, плечи, грудь, живот вправо до упора. То есть скручиваем позвоночник, выполняя при этом мягкие пружинящие движения, пытаясь захватить дополнительное пространство. Бедра и стопы должны оставаться неподвижными.

Пояснично-крестцовый отдел. Упражнения с этим отделом позвоночника улучшают состояние мочеполовой системы, уменьшают застой крови в органах малого таза, снимают боль при радикулите, ишиасе и других заболеваниях, восстанавливают сексуальность.

1. Ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, таз — вперед, верхняя часть туловища неподвижна. Копчиком тянемся снизу вверх, пытаясь лобком «дотянуться» до лба, при этом напряжение чередуем с легким расслаблением. Позвоночник прогибается назад дугой.

2. Копчик и таз назад, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, носки чуть повернуты внутрь, верхняя часть туловища неподвижна. Голова прямо. Копчиком «тянемся» к затылку. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Ощущения возникают в пояснично-крестцовой зоне. Упражнения называются «скорпиончики».

3. А теперь изучим упражнение, выполнение которого на Востоке принято даже для очень пожилых людей. Потренируемся в танце — с полным расслаблением всех мышц тела. Называется он танец «крутящихся дервишей», или «пьяный танец».

Действительно, он напоминает движения сильно выпившего человека. Главное — преодолеть скованность в движениях. Нужно встать прямо, слегка подогнув колени, максимально расслабить тело и сделать легкое вращательное движение вправо-влево. Не контролируйте себя, движения должны быть хаотичными, произвольными. Голова вращается вправо-влево, падает вниз, опрокидывается назад. Руки и ноги болтаются, как плети. Нужно добиться такой степени расслабления, чтобы вращались все суставы, а тело бросало из стороны в сторону.

По мнению восточных лекарей, этот танец помогает преодолеть

заболевания, возникающие вследствие блокировки каналов, их еще называют меридианами, через которые проходит связь с окружающим пространством. Если эти каналы закрыты, то энергия наполняет человека неравномерно. В одних местах образуется избыток, в других — недостаток. В том органе, где имеется избыток, начинается воспалительный процесс. Где ощущается недостаток — орган работает вяло. Этот танец улучшает кровоснабжение головного мозга.

Вспомните, как исполняют ритуальные танцы шаманы и колдуны. Они не устают, даже если их танец длится несколько суток. А все потому, что тело их максимально расслаблено. Нам же с вами достаточно исполнять «пьяный танец» на первых порах 3-5 минут.

Выполняя упражнения по Норбекову 5 раз в неделю, вы восстановите нормальную работу кишечника, подвижность суставов, эластичность мышц. Эта оздоровительная система избавит вас от остеохондроза, радикулита, воспалений в малом тазу, включится также и очистительный режим на всех уровнях. На физическом — это будет происходить с помощью оздоровительных упражнений.

И последнее. Установлено, что между позвоночником человека и его психическим состоянием есть связь. Во время стресса мышцы спины становятся жесткими, судорожно сжимаются и давят на нервные окончания. Таким образом, если в болезненных ощущениях в спине значительную роль играют психические неполадки, действенную помощь могут оказать упражнения по медитации. Выполняя их, попытаемся восстановить гармонию тела и души.

КАК УЛУЧШИТЬ СЛУХ?

Граждане в своих письмах частенько меня спрашивают, как лечить тугоухость: «Может быть, кто болел так сам, посоветуйте лечение». Совершенно необязательно самому болеть той или иной болезнью, чтобы знать, как ее лечить. Я по образованию фельдшер. 60 лет занимаюсь лечением больных, 40 лет в лечении использую средства фитотерапии и другие средства нетрадиционной медицины. С потерей слуха за помощью ко мне обращаются многие больные. Всем ответить нет возможности, а потому решил ответить на вопрос через журнал.

В 1978 году в Югославии состоялся симпозиум ученых многих стран мира по вопросам лечения больных продуктами пчеловодства. Советский ученый И. Т. Першаков сделал на этом симпозиуме доклад на тему «Лечение тугоухости прополисом». Согласно его выводу глухота, как результат врожденного недоразвития слуха либо родовой травмы, полной гибели специфической ткани в улитке или стволе нерва, то есть поражения звукопринимающего аппарата, лечению не поддается.

Першаков лечил тугоухость прополисом. На амбулаторном лечении находилось 382 пациента, из них лечились больные со снижением слуха, причиной которого были острые и хронические отиты — 197 человек, инфекционные болезни —26 человек, медикаментозные интоксикации — 7 человек, вибрация и шум — 15, контузия — 6, отосклероз — 15, старческая тугоухость — 25 и другие — 90 больных. После проведенного лечения улучшение слуха наступило у 314 больных. Из них шепотную речь хорошо слышали от 2,5 до 5 метров — 199 человек, от 1 до 2,5 метра — 115 человек. Шум в ушах отмечался у 106 больных, после лечения шум исчез у 62, а у 16 стал значительно меньше и у 28 больных остался прежним. Без улучшения слуха осталось 47 больных.

Для лечения использовалась 30—40-процентная спиртовая настойка прополиса и смешивалась с оливковым или растительным маслом в пропорции 1:4. При взбалтывании образуется однородная жидкость — масляно-спиртовая эмульсия с приятным ароматом. Перед употреблением ее необходимо взбалтывать. Марлевую турундочку, смоченную в этой эмульсии, вводят в слуховой проход и оставляют взрослым на 36 часов, а детям после 5 лет — ежедневно на ночь на 10—12 часов. Всего на курс делается 10—12 процедур. Улучшение слуха, как правило, наступает уже после 4—6 процедур.

А теперь расскажу, как я лично лечился. Ухудшение слуха наступало постепенно, начиная с 75 лет.

Диагноз — старческая тугоухость. Когда слух ухудшился до такой степени, что мне нельзя стало водить автомашину, плохо стал разбирать речь по телевизору и радио, обратился за помощью к специалисту. Выписали слуховой аппарат. Когда я его одел, то показалось, что я с ним еще хуже слышу, чем без него. И здесь под руку попался доклад Першакова. В 1995 году я пролечился полным курсом прополиса. Слух улучшился так, что я все работы смог выполнять без слухового аппарата. Хорошо чувствовал себя до 1999 г., потом опять слух стал снижаться, но не до той степени, как в 1995 г. Все собираюсь провести еще раз курс лечения, но времени не хватает.

За последние 5 лет я приобрел опыт лечения этой болезни. Больше пользы будет от лечения, если оно будет комплексным. Поясню, что это значит. Врач Першаков — отоларинголог. Из доклада на симпозиуме не видно, чтобы он при лечении больных тугоухостью применял бы наряду с лечением прополисом комплексное лечение. Его лечение больных дало хорошие результаты, но если бы оно проводилось комплексно, то результат был бы намного лучше. Вот что я рекомендую.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УШЕЙ — должна проводиться ежедневно, круглый год. Ее задача: улучшить кровообращение барабанных перепонок и слуховых анализаторов. Встав утром с постели, 5 минут уделите гимнастике для ушей:

а) указательными пальцами закройте плотно и глубоко слуховые проходы обоих ушей и быстро выдерните пальцы. Повторите так 10—20 раз подряд;

б) закройте уши плотно ладонями и быстро отдерните руки.

Повторите так 10—20 раз;

в) помассируйте все ухо круговыми движениями по ходу часовой стрелки. Время массажа — 1—2 минуты;

г) подергайте пальцами за мочку уха, за верх ушной раковины, надавите пальцами несколько раз на козелок уха;

д) оттяните ушную раковину назад несколько раз.

2. СВОЕВРЕМЕННО И ПОЛНО ЛЕЧИТЕ ДРУГИЕ СВОИ СОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ. Ухо — это не изолированный орган. Он тесно связан с придаточными пазухами носа, миндалинами, зубами и другими органами полости рта. Инфекция хотя бы в одном из них быстро скажется на ушах. Интоксикация из кишечника, печени, почек, гинекологических органов часто сказывается на функции органов слуха. Лечите одновременно больные органы.

Особенное влияние на слух оказывает нервная система. Шум в ушах чаще всего связан с нарушениями слуховых нервов.

3. ЕСТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, после лечения которыми слух значительно улучшается. Это, например, гинкго двулопастный. Сухой порошок листьев его, курс — 3 месяца по 200 мл 2 раза в день — хорошее подспорье при лечении тугоухости.

4. ВИТАМИНОЛЕЧЕНИЕ. Витамины аптечные большинству недоступны из-за дороговизны, а вот лечение сырыми свежими овощными и фруктовыми соками доступно каждому. В них сосредоточены живые витамины всех наи-

менований, многие микроэлементы и энзимы. Энзимы — это регуляторы обмена веществ, они выдерживают температуру не более 55 градусов, поэтому их нет во всех кипяченых блюдах, во всех жареных и пастеризованных блюдах. Пить соки нужно хотя бы один раз в день по 1 стакану. Особенно полезны соки моркови, свеклы, лимонов, капусты, редьки, хрена и другие. Лучше смешивать в одном стакане 2—3 сока в соответствующих пропорциях: сок моркови — 6 частей, свеклы — 3 части, огурцов — 4 части.

5. ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО улучшает работу всех органов и систем в организме человека. Применяется при лечении около 100 наименований болезней нарушенного обмена веществ, в том числе и тугоухости.

6. КЛИМАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ с пребыванием на морских курортах, в горных местностях, на лесных курортах, словом, везде, где много кислорода, высокая чистота воздуха, где бы улучшалась работа сердечно-сосудистой системы.

7. ОЧЕНЬ ВРЕДНО сказываются на слухе шумовые эффекты (например, джазовая музыка), вибрация, работа с ядохимикатами.

8. НЕСОВМЕСТИМО лечение слуха с потреблением любых спиртных напитков, наркотиков и некоторых медикаментов при их длительном применении. Например, аспирина, салицилового натрия, бутадиона, барбитуратов и многих других.

9. ЗАНЯТИЯ МЕДИТАЦИЕЙ помогут уже после первых двух недель лечения. Великолепная статья об этом напечатана в журнале «Предупреждение» № 4 за 2000 г. под названием «Чудеса практической медитации».

10. ВСЕ МЕРЫ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ будут благотворно сказываться и на лечении слуха.

Лицам, перенесшим инфекционные болезни, необходимо проводить и противорецидивное лечение тугоухости так, как сказано выше.

Николай ШТАБ.
пос. Ботаника
Краснодарского края.

«ПР»: К своему материалу Николай Николаевич сделал приписку: «Я старый человек, и мне тяжело отвечать на письма. Тем более что давать лечебные рекомендации заочно — не самая лучшая затея...»

От себя добавим: у нас есть приложение к журналу «Предупреждение плюс» — «Библиотечка «ЗОЖ». В рамках этого издания вышли две книжечки Штаба «Записки сельского фельдшера». Вы можете заказать их, обратившись по адресу: 101000. Москва, а/я 216. Подписной индекс «Предупреждения плюс» — 41777 в каталоге «Пресса России» в разделе «Газеты», там же, где и вестник «Здоровый образ жизни».

СОВЕТЫ ДЕНИСА ДОРОФЕЕВА

Многие наши читатели откликнулись на публикацию о народном врачевателе Денисе Дорофееве в журнале «Предупреждение» № 6. Одни благодарят за интересный материал, другие сожалеют о его ранней смерти, что многое в его судьбе так и осталось тайной, третьи сетуют — маловато рецептов, просят дополнительно напечатать советы по выведению камней из почек, рассказать о мочекаменной болезни.

Начну с воспоминаний о Денисе Дорофееве. Каким он был? Разным. Иногда дерзким и излишне самоуверенным. Но таким его можно было увидеть лишь в минуты усталости. По большому счету он был человеком талантливым, настоящим знатоком своего дела. И, что очень ценно, был оригинально мыслящим, глубоко верующим. Его взгляды на жизнь человеческую, на природу вещей дают нам сегодня, после его ухода из жизни, духовную пищу для размышлений о наших болезнях, о смысле сущего.

Вот несколько его высказываний, которые, надеюсь, помогут понять: какой же он — Денис Дорофеев?

«Даже самую худшую долю, самую страшную судьбу, — говорил Денис, — человек может исправить к лучшему. Может и обязан. И этот шанс дается даже, казалось бы, самому последнему негодяю. Шанс круто повернуть свою жизнь к Солнцу, к Свету. И в этом величайшая милость и любовь к нам свыше. Над прошлым мы уже не властны и обязаны пожинать плоды своих деяний, как благих, так и дурных. Но над будущим мы имеем все права. И сделать его можем светлым, все вместе и каждый в отдельности. Необходимо лишь осознание этого и желание делать добро...».

«Народное врачевание — это таинство, объяснять которое человеку, не верующему в него, бесполезно. Значит, Богом не дано понять. Что делать заболевшему человеку? Он должен сесть и подумать, но не о своих материальных вещах, а о том, для чего мы созданы по образу и подобию Божьему. А для этого надо просто так взять и посмотреть на звезды, на распускающийся цветок, который простоит два-три дня и погибнет, и больше никогда не возродится в своей первозданной красоте. Уверяю, стоит поразмышлять над тем, почему создано все живое и для чего оно. Конечно, и тогда ты не придешь к полному пониманию того, имя которому Бог — ибо это Ве-

ликая Бесконечность, но приблизишься. А это уже немало».

«Трудно сказать, когда я почувствовал в себе силу. Почувствовал, вот что для меня важно, а когда?.. Разве в этом дело? Да и все ли нам дано ведать? Сейчас я знаю одно, так было угодно Богу. Богу было угодно, чтобы Его сила помогать людям преодолевать недуг шла через меня. А доверяет это Он не всем. Я не хочу, чтобы кто-то подумал, что, говоря о Богоизбранности, меня распирает самодовольство. Бог избрал меня для того, чтобы его сила доходила до страждущих. А если Он увидит, что возгордился, то тут же лишит меня этой силы. В этом истина».

По просьбе читателей публикуем некоторые размышления Дорофеева о болезнях почек.

Денис очень сочувственно относился к страдающим почечной коликой. Он считал это заболевание сложным. А страдают им многие. Ведь с водой в наш организм попадают различные соли, которые выводятся через почки. При нарушенной фильтрации почек некоторые инородные частицы становятся нерастворимыми, кристаллизуются, превращаясь в камни. Это называется нефролитиазом.

— О коварных камнях наслышаны многие, — говорил он. — Но далеко не все знают, что семеро из десяти, сами того не подозревая, носят в себе либо камни, либо песок. А это значит, что наступит час, когда придется испытать боль. Боль внезапная. Пронзает поясницу или боковые отделы живота. И тогда в страхе перед непонятным явлением придется судорожно листать медицинские справочники, чтобы понять ее происхождение и получить хоть какой-то совет, как избавиться от мучений.

Почечную колику он считал симптомом серьезной почечнокаменной болезни.

— Если в пояснице часто возникает нерезкая, тупая боль, то виновником обычно оказывается камень, вставший на пути прохождения мочи. Не только о размере камней свидетельствует самочувствие, но и об их местонахождении и даже составе.

Если камень «остановился» в почечной лоханке или мочеточнике, то боль отдает в паховую область. Если он находится «на выходе», в нижней части мочеточника, то боль обычно сосредоточивается в половых органах. Но есть и счастливчики — их по статистике 10-13 процентов — это те, у кого песок или камешки выходят сами собой, без особой боли.

Спровоцировать движение камней может любая тряска по плохим дорогам в автомобиле или на велосипеде, тренажеры с вибрацией, тяжелая физическая нагрузка.

После приступа почечной колики они сами выходят с мочой, но, к сожалению, не все и не всегда. Но если камни «пошли», то помимо рези при мочеиспускании вы заметите примесь крови в моче — следствие травм слизистой оболочки мочевыводящих путей.

Чтобы травмы были менее опасны, а боль не такой страшной, Денис советовал немедленно принять но-шпу и 2 таблетки

Cistone (в русской транскрипции — цистон) и лечь в теплую ванну. Возможно, начнет выходить песок и даже мелкие камушки, при этом боль будет вполне терпимой. Все равно надо вызвать «Скорую».

Денис Дорофеев серьезно работал над рецептами, помогающими при нефролитиазе, заболевании, связанном с образованием камней в почках. Чудо в траволечении, по его мнению, — это определенные законы травника, его тонкость в подходе к траве, приготовлении из нее лекарств. Он внимательно относился к народному опыту, изучал искусство старых врачевателей, много ездил по стране, собирал рецепты народной медицины со всех концов России.

В его арсенале есть немало хороших, но сложных по составу лекарственных сборов. Рассматривая принципы фитотерапии прошлого с учетом новых данных, Денис Дорофеев составил простейшие рецепты для домашнего использования. Некоторые из них мы и публикуем сегодня.

Хорошим средством при хроническом воспалении почек издавна считалась смесь **из листьев и корней крапивы, корней и корневищ солодки.** Каждый из компонентов (по 1 столовой ложке) настаивают 1-2 часа в двух стаканах кипятка и пьют в течение дня.

Эффективны сборы, включающие такое ценное растение, как окопник лекарственный:

Сбор 1. Берут по 1 ст. ложке корень окопника, траву зверобоя, траву фиалки трехцветной, пустырник и настаивают в пол-литре кипятка. Процеживают и принимают по полстакана 2 раза в день.

Комплекс веществ, содержащихся в этих растениях, оказывает самое благоприятное действие на человека. Окопник широко используется как в официальной, так и в народной медицине.

Сбор 2. Корень окопника, трава хвоща полевого, цветки бузины черной. Сбор обладает мочегонным и сильным противовоспалительным эффектом. Полезен при острой и хронической формах пиелонефрита. Мочегонное действие обеспечивается травой хвоща полевого и цветками бузины черной. Противовоспалительными и антимикробными действиями обладают все три компонента.

Сбор 3. Корень окопника, трава золотарника обыкновенного. В этом сборе противовоспалительный и антимикробный эффект окопника дополняется за счет биологически активных веществ травы золотарника. Кроме того, трава золотарника придает сбору мочегонные свойства, способствует растворению камней. Отвары сборов 2 и 3 готовят и принимают так же, как описано в первом случае.

— Мед, — говорил Денис, — не зря называют «скорой помощью» для почек. Это действительно хорошее средство при камнях в почках (которые часто сопутствуют пиелонефриту и могут являться как следствием его, так и причиной). Стакан меда, столовую ложку корневища аира (в порошке) нагревают на водяной бане 15 минут. Остывшую смесь перемешивают до получения однородной массы и прини-

мают по чайной ложке 3-4 раза в день до еды.

С наступлением лета, — говорил Денис, — начинается самое благоприятное время, чтобы заняться лечением. Растворить камни в почках и мочевом пузыре и вывести их помогут, помимо лекарственных настоев, и самые обычные овощи и фрукты. Хорошо помогают фрукты и овощи, способствующие удалению из организма щавелевой кислоты: яблоки, груши, черная смородина, абрикосы, кизил. Причем нужные вещества концентрируются преимущественно в кожуре.

Полезен **отвар из высушенной кожуры яблок.** Берут 4-5 ст. ложек кожуры на 1 литр воды. Кипятят 5-10 минут, затем настаивают еще 2 часа. Пьют по 1 -2 стакана в день. Выжимки из яблок, груш, остающиеся после получения сока, высушивают и используют для компотов, киселей.

Сок редьки смешать в равных частях с медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20-40 минут до еды.

Сок лимона пить в смеси с 0,5 стакана морковного, свекольного или огуречного сока 3-4 раза в день. Это поможет удалить песок за несколько дней.

Настойка лука. Наполните половину бутылки нарезанным луком, залейте доверху спиртом или водкой и держите в теплом месте 10 дней. Процедите и пейте перед едой два раза в день по 1 столовой ложке.

Настойка чеснока. 8-10 некрупных головок чеснока с кожицей мелко режут, заливают 0,5 л водки. Настаивают 10 дней в темном месте в закрытой посуде. Затем отжимают, фильтруют. Употребляют по 0,5 чайной ложки до еды 3 раза в день. Курс — 3 недели. Повторяют через 10 дней. С помощью чеснока выводят камни из мочевого пузыря.

Березовые почки. Одну чайную ложку березовых почек заварить 0,5 стакана кипятка. Принимать 3 раза в день. Следует учитывать, что березовые почки при длительном употреблении могут вызвать раздражение мочевых путей.

Листья и ягоды брусники принимают в виде отваров и чая по стакану в день. Это хорошее средство при циститах.

Листья толокнянки. 1 столовую ложку измельчают и заливают литром воды комнатной температуры. Кипятят 15-30 минут, процеживают, пьют по столовой ложке. Отвар хранят в холодильнике.

Липовый цвет. 2 столовые ложки сушеных цветов залить двумя стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по стакану. Принимать при резях в мочеиспускательном канале.

Сосновые почки. 2 чайные ложки почек отварить в пол-литре воды. Настаивать 2 часа. Пить по полстакана 3 раза в день.

К возникновению мочекаменной болезни, считал Дорофеев, ведет недостаток ряда витаминов и магния. Эти биоактивные вещества содержатся **в пшеничных отрубях.** Из них готовят отвар: 1-2 чайные ложки на 2 стакана воды. Принимают по стакану в день. Магний содержится также в сухофруктах, морской капусте, овсяной крупе.

А теперь по просьбе многих чи-

тателей уточним **«можжевеловый» рецепт** Дорофеева. Нужно взять по горсти можжевеловых веточек вместе с ягодами (веточки можно порезать), корней лопуха и одуванчика, предварительно эту «смесь» можно слегка подсушить, избегая прямых солнечных лучей, а затем все это вместе поджечь. Оставшуюся золу (горсть) съесть. Повторять несколько раз через 2-3 дня. Собирать растения можно весной или осенью.

Подготовила
Наталья ПОНОМАРЕВА.

ЕСЛИ БЫ Я МОГ РАССКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ ТАНИ...

После окончания медицинского института я несколько лет по распределению работал участковым врачом-педиатром в одном из «спальных» районов Москвы. 30-40 вызовов в день, участки протяженностью от одной станции метро до другой — обычный для московского участкового врача, особенно в зимний период, график. Но, несмотря на такую интенсивность, большинство конфликтных ситуаций, если таковые и случались, касались обычных для наших медицинских учреждений проблем: не направили к специалисту, не выписали бесплатный рецепт, не так оформили больничный лист, не так ответили и так далее.

И вот однажды в октябре или ноябре первого года работы, придя на утренний прием, я встретил совершенно расстроенную свою участковую медсестру Серафиму Ивановну. «Леонид Михайлович,— сказала она,— вчера Таня умерла». Я внутренне похолодел и понял, что случилось что-то ужасное. Врачебного опыта после института у меня еще не было никакого, в поликлинике я работал только пару месяцев, еще плохо знал всех детей на своем участке. Сразу подумал: умер кто-то из больных, которых я сейчас лечу или был у них недавно на вызове, и, конечно, я допустил какую-то страшную диагностическую или врачебную ошибку. Я стал судорожно вспоминать десятки вызовов последних дней, перелистывать свои записи, но Серафима Ивановна, проработавшая на этом участке десятки лет и знавшая не только всех детей, но и всех их родителей, сказала, что четырехмесячная Таня не болела, врача они не вызывали, а были у меня на плановом профилактическом приеме для грудных детей месяц назад. Вчера же утром девочка была найдена матерью мертвой в своей кроватке. Просмотрев карту ребенка, я действительно увидел, что Таня была не из постоянных клиентов поликлиники, особо часто не болела, прививки проводила в нужные сроки. Невропатолог, окулист и другие специалисты отклонений в ее здоровье не находили. Но ведь ни с того, ни с сего ребенок в Москве умереть не может!

При вскрытии и самом тщательном обследовании были найдены только признаки небольшого простудного заболевания горла, явно не способного стать причиной для смерти ребенка. Не обнаружилось и никаких иных следов тяжелых заболеваний или врожденных пороков, приведших к трагедии.

Конечно, моральный облик семьи мог вызвать нарекания — мать и отец были склонны посидеть

вечером с приятелями за бутылкой вина, в квартире постоянно курили, но никаких побоев, признаков истощения и других социальных или даже криминальных причин для смерти судмедэксперт не обнаружил (в случае смерти ребенка на дому проводится не только общемедицинская, но и судебно-медицинская экспертиза). Была создана медицинская комиссия, но даже в достаточно строгой советской системе медицинского управления не нашлось причин для моего выговора или других санкций. Только издали приказ: мол, надо чаще заходить к детям на участке с профилактическими осмотрами, хотя на что обращать внимание, так и не уточнили. В графе «причина смерти» было записано: острая легочная недостаточность на фоне респираторной вирусной инфекции, хотя объективно все понимали: тут что-то не так.

Конечно, я не мог снять с себя вины. Я видел ребенка за месяц до смерти, осматривал его, давал советы матери, значит, я что-то пропустил, что стало причиной смерти... Между тем я так и остался в неведении относительно причины смерти Тани. И только через много лет, работая уже в кардиологической клинике медицинского института, я обнаружил разгадку этого случая.

Оказывается, внезапная смерть грудных детей уже много веков отмечалась в истории. Издавна бытовало выражение «приспать» ребеночка. Это когда младенца утром обнаруживали мертвым в постели с матерью или кормилицей. Считали, что ребенка ночью придавили телом или при кормлении грудью. В Древнем Риме, многих странах в средневековье даже законодательно запрещалось до трех лет укладывать матерям с собой ребенка из опасения случайно придушить его во сне. Официальная медицина тоже не оставила без внимания частые случаи внезапной смерти младенцев. Еще в XIX веке шотландский врач Эвен Темпелман описал 258 случаев необъяснимой внезапной смерти младенцев. Большинство смертей было отмечено среди детей малообеспеченных родителей, нередко к тому же злоупотреблявших алкоголем. Характерно, что большинство случаев внезапной смерти случилось в холодный период года, с октября по март.

Затем определился даже специальный термин для этой трагедии — «синдром внезапной смерти младенцев». Сначала считалось, что смерть наступает от сдавления ночью дыхательных путей ребенка увеличенной вилочковой железой — образованием, отвечающим за формирование иммунитета, увеличение которой при вскрытии отмечалось у многих жертв внезапной смерти. Однако в дальнейшем это предположение не подтвердилось. На сегодняшний день ученые выдвигают две наиболее вероятные причины синдрома внезапной смерти младенцев — внезапную сердечную аритмию и внезапную остановку дыхания. Рассматривается также ряд других причин, которые могут быть «ответственными» за развитие трагической ситуации. Но само обилие версий говорит о том, что ясности пока немного.

Как часто внезапно умирают

грудные дети? Только в США этот кошмар ежегодно переживают более 5000 семей. А вообще в развитых странах мира, таких, как Франция, Великобритания, Новая Зеландия, Голландия, Австралия, синдром внезапной смерти младенцев регистрируется в 2—6 случаях на 1000 рожденных живыми младенцев. Огромное количество медицинских центров, университетов, клиник занимается проблемой данного синдрома, выявляя его возможные причины и меры предотвращения. Кроме того, в большинстве развитых стран мира приняты масштабные национальные программы по данной проблеме.

А как обстоят дела у нас в стране? Официально — как в свое время с известной фразой о сексе. Его у нас пока нет. То есть официально синдром внезапной смерти младенцев не регистрируется, а потому нет и проблемы. Причин здесь много. Главная состоит в том, что пока нет однозначно найденной причины смерти. Даже на вскрытии патологоанатомы не видят несовместимых с жизнью поражений. Однако десятилетиями у нас в стране культивировался принцип: если есть смерть, то патологоанатом обязан найти ее причину. А если обязан, то обязательно находил. В принципе, это правильно, если можно считать правильным тот факт, что у нас дети внезапно умирают от легкой простуды... В связи с этим можно только посетовать на низкий профессиональный уровень патологоанатомов США, которые так и не смогли найти приемлемой причины смерти у 5476 внезапно умерших американских младенцев в 1988 году, 5634 — в 1989-м, 5417 — в 1990-м, 5349 — в 1991-м и так далее. И это в стране, где претензии врачу за возможно пропущенный диагноз предъявляются не через главного врача и райздравотдел, а через адвоката и суммы исков составляют цифры со многими нулями.

У многих отечественных педиатров свой взгляд на эту проблему: мы десятилетиями работаем в клинике с тяжелыми детьми и никогда не видели этого самого синдрома. Конечно, не видели: во всем мире эти дети умирают дома, а не в больнице, куда их никто не кладет — ведь до самой смерти они считаются здоровыми детьми, каковой и считалась Таня. Поэтому, когда педиатры сталкиваются с подобной проблемой, они испытывают огромное чувство вины. Куда большее, нежели могут предъявить любые вышестоящие организации. Ребенок ведь был здоров, стало быть, беду возможно было предотвратить. Еще более кошмарно состояние родителей. Их горе и чувство вины поистине безграничны. Что-то надо было сделать — терзает их мысль — заметить, бить тревогу, не расслабляться.

Статистика неумолима — большинство смертей происходит в выходные дни, когда родители могут позволить себе пойти в гости, оставив ребенка под чужим присмотром. Это, кстати, еще одна важная причина, по которой надо выделять диагноз среди других. Несправедливо и страшно всех якобы «причастных» к смерти ребенка ввергать в чувство непроходящей вины. Еще более важно искать истинные причины траге-

дии и способы ее предупреждения. Особенно у тех, кому она угрожает. Именно так поступают во всем мире.

До 1969 года в США велись медицинские дискуссии, подобные нашим. К счастью или к несчастью — не знаю, как уж сказать, — но одним из субъективных факторов, подтолкнувших к интенсивным поискам причины заболевания, стала внезапная смерть внука одного из высокопоставленных американских политиков. Сегодня диагноз синдрома внезапной смерти младенцев официально внесен в 9-ю редакцию Международной классификации болезней. Суммировав все известные обстоятельства гибели младенцев, ученые выделили группу детей, которым потенциально угрожает развитие синдрома, и предложили возможные меры его предупреждения.

- Надо укладывать грудного ребенка спать на спину, на бок, но не на живот, желательно на плотный матрас без подушки.
- Обеспечить, чтобы ребенок спал в собственной кроватке, а не с родителями.
- Контролировать температуру в комнате ребенка, предупреждать перегрев или переохлаждение.
- Не позволять курить в помещении, где ребенок спит.
- Стремиться как можно дольше кормить ребенка грудью.

Не буду подробно останавливаться на значении каждой из данных рекомендаций. Все они выделены из реальных обстоятельств внезапной гибели младенцев. Так, к примеру, с позой ребенка во время сна. Было замечено, что в случаях синдрома внезапной смерти младенцев очень часто имела место привычка родителей укладывать ребенка спать на живот. Ряд научных исследований дает основание считать, что эта позиция может способствовать развитию длительных остановок дыхания во сне у детей из группы риска. Причем в странах, где укладывание ребенка спать на животе вообще не в национальных традициях, частота синдрома внезапной смерти младенцев несравнимо ниже. Так, в Японии частота синдрома 0,03 на 1000 рожденных детей по сравнению с 2—6 в развитых странах. Таким образом, усилия родителей по предупреждению данного синдрома могут быть весьма эффективны, даже несмотря на все еще неполную ясность причин заболевания. Одно только внедрение, в результате широкомасштабной национальной кампании, укладывания ребенка на спину или на бок в Новой Зеландии, где частота синдрома внезапной смерти младенцев была наивысшей в мире (6,9 на 1000 рожденных детей), позволило снизить в 1992 году эту цифру до 1. То есть почти в 7 раз!

Хотелось бы обратить внимание на общественную активность по предупреждению синдрома внезапной смерти младенцев. В большинстве развитых стран существуют крупные общественные организации и фонды, занятые данной проблемой. Они объединяют родителей погибших детей, проводят масштабные общественные акции с целью привлечь внимание к ситуации, организуют финансовую поддержку научных исследований по изучению заболевания. К сожалению, у нас пока

аналогичных структур нет, хотя они сегодня очень нужны.

Крайне важна и организация профессиональной психологической помощи родителям, братьям и родственникам погибших детей. Ведь тяжелый неожиданный удар, как яд замедленного действия, многие годы совершает свою черную работу, отравляя жизнь родным чувством не только невосполнимой утраты, но и неисполненного долга, страхом повторения трагедии у будущих детей. Но еще более важно проводить раннее выявление и медицинское наблюдение за детьми, которым угрожает синдром внезапной смерти. Введение аналогичного медицинского и родительского контроля в некоторых регионах Великобритании позволило снизить частоту синдрома в 2—3 раза!

Кто же из родителей и младенцев находится в зоне риска?

Это прежде всего семьи, в которых ранее имелись случаи внезапной смерти детей до года. Пусть даже и была установлена какая-либо причина смерти. Это очень важно для предупреждения возможного повторения трагедии у других детей и особенно, если планируется рождение ребенка.

В каких случаях надо срочно обратиться к врачу?

• Если вы замечали у вашего грудного ребенка случаи внезапной слабости, потери сознания, посинения или урежения ритма сердца.

• Если ваш ребенок родился с массой веса менее 2 кг и вдобавок мама ребенка курит. Соединение двух этих неблагоприятных факторов значительно увеличивает риск синдрома внезапной смерти младенцев.

Кстати, синдром внезапной смерти младенцев не единственная причина трагедий в этом возрасте. Поэтому детей «группы риска» необходимо обследовать для исключения опасных заболеваний сердца, также способных стать причиной внезапной смерти. Тут важно понять следующее: если родители осуществляют тщательный контроль за детьми из «группы риска» в первый год жизни — а это самый опасный период в плане внезапной смерти, то в дальнейшем, как правило, дети растут и развиваются, ничем не отличаясь от сверстников. Если б много лет назад я мог рассказать все это родителям Тани, возможно, сегодня она пришла бы ко мне на прием со своими детьми.

Леонид МАКАРОВ,
доктор медицинских наук.

КУХНЯ И ОГОРОД ГАЛИНЫ ПОСКРЕБЫШЕВОЙ

За одним столом в чистой, уютной кухне с этой умной, обаятельной женщиной, наверное, захотели бы оказаться многие наши читатели. Ведь они не раз смотрели телевизионные программы с ее участием («Русский огород», «Наш сад», «Домашний очаг», «Московия», «Сельские советы»), читали ее публикации в центральных периодических изданиях («Наука и жизнь», «6 соток», «Семейный доктор», «Сельская новь»).

Я беседую с Галиной Ивановной Поскребышевой.

Ощущения от общения с ней самые превосходные: тепло, доброта, искренность, душевный свет. Под чашку чая, под варенье из роз (какая радость — вкусить такое ароматное чудо в московской квартире!), под печенье из плетеной вазочки мы говорили о здоровом питании, школьных столовых, семейных отношениях, любви, пожилых людях, о том, как нам, россиянам, жить и как нам быть в трудные времена.

Я ушла из дома Галины Ивановны совершенно умиротворенной, как будто маму повидала.

...Пожалуйста, дорогие читатели «Предупреждения», прочитайте нашу беседу. Может быть, и у вас в душе появится надежда на лучшее, как она появилась и осталась жить в моем сердце.

— Галина Ивановна, мне хотелось бы узнать, что, по-вашему, здоровый образ жизни?

— Здоровый образ жизни — это труд. Надо много ходить, с удовольствием работать, физически работать, без этого невозможно быть здоровым. Проводить свободное время на диване, уставившись в телевизор, или с газетой сидеть, на мой взгляд, невозможно. Труд, движение — это присутствие нормальных эмоций, это встречи с хорошими людьми. Сами знаете, если, например, люди приехали к вам погостить — не посидишь... Здоровый образ жизни достигается трудом и взаимным общением... Я не представляю себе ни одного дня, ни одного часа, чтобы просто сидеть и ничего не делать.

Ну, и, конечно, здоровый образ жизни — это правильное питание. Я это знаю точно, потому что занимаюсь вопросами питания серьезно, профессионально...

— Вы сотрудничаете с какими-то научными учреждениями?

— Я в очень хорошем контакте с Институтом питания. Многие специалисты из этого института считают мои рецепты самыми современными по технологии приготовления. Потому что наука кулинария — она такая же наука, как и другие науки, — все время движется вперед, у нее есть научные обоснования, и каждый год мы узнаем все новое и новое о растениях, мясе, рыбе — продуктах, которые употребляем в пищу.

Еще я работаю со многими специалистами из Института биологических проблем. Одна из проблем, которую мы решаем вместе, — это функция кишечника. Нормальная здоровая кишечная флора сейчас — громадная проблема. Сегодня многие дети рождаются с патологической флорой, почему? На первое место среди отрицательных факторов, влияющих на наше здоровье, я бы поставила плохое качество воды. Мы пьем хлорированную воду. А ведь хлор — это яд, и еще какой. От этого уходить надо, только когда уйдем?

— Кто вы по профессии?

— Медицинский работник. Но это в прошлом. Сейчас я, наверное, кулинар — по-моему, так... Я — член Московского терапевтического общества и член Ассоциации кулинаров. Эта Ассоциация мало себя рекламирует, но именно ее сотрудники «отвечают» за передовые технологии в приготовлении пищи. Существуют различные варианты готовки — жарение, варение, тушение и так далее. Как правило, эти нормы в литературе по кулинарии завышены. Я считаю, пищу надо обрабатывать минимально, но обязательно обрабатывать. Я не приверженица сыроедения. Многие говорят: «Ешьте сырую пищу, будете здоровы». Ничего подобного! Многолетняя практика показывает: как раз сыроеды страдают многими болезнями. Потому что человеческий организм привык к вареной, жареной и так далее — обработанной пище. Все мои авторские рецепты подтверждают мои слова. Одна из современных передовых технологий в приготовлении пищи — это пассировка с маслами.

— Объясните, пожалуйста, про пассировку поподробнее.

— Пассировка — это не жарение и не парение, а такое обваливание продуктов в горячем жиру. Вот ест человек зелень, морковкой хрустит и считает, что получил громадное количество витаминов, много каротина, но этот человек не совсем прав. И витамины, и каротин, и другие прекрасные целебные вещества усваиваются организмом только в присутствии жира. Очень многие витамины без жира не усваиваются, проскакивают, как говорят. Сколько бы мы ни ели, результат будет все равно нулевой.

— Скажите, Галина Ивановна, когда вы гостей принимаете, что готовите обязательно?

— Все разное... Мой стол зависит от времени года и от того, кого я принимаю. Осенью я, конечно, предпочитаю такие овощи, как баклажаны, кабачки, тыква. Осенью все хорошее! Изобильное время года... Баклажаны я и жарю, и тушу; хорошо приготовленные баклажаны — это потрясающе вкусно, а недожаренные, они вызывают послабление желудка. Потом я люблю чеснок, несомнен-

но, предложу его гостям... Затем поставлю на стол что-нибудь из своих консервов: у меня они красивые, вкусные. Не забуду предложить гостям ягодные уксусы собственного приготовления...

Если на дворе зима, обязательно попотчую гостей мясом: его тоже надо с умом и вдохновением приготовить. Где идет мясо или рыба, там обязательно необходимо много зелени. Я, например, если делаю котлеты, то пассирую кучу всяких овощей. Во-первых, я считаю, это вкусно, а во-вторых, зачем много мяса кушать?

Когда у меня в гостях мои дети — мальчишки, которым уже за тридцать лет, конечно, я куски мяса жарю, парю. А если внучки ко мне приходят, то стряпаю пирожки, тортик какой-нибудь. Для маленьких на столе всегда соки разные, мороженое.

— Как долго вы шли к собственной формуле здорового образа жизни? Какими были ваши детство, отрочество?

— Мне сейчас 65 лет. Я родилась до войны, и самые тяжелые времена детства у меня пришлись на время войны. Был голод, безумный голод, сейчас его трудно даже представить. Это даже не недоедание хроническое, а просто ничего в доме из еды нет, по нескольку дней подряд... Мы жили в Москве, потом попали в эвакуацию, там тоже — голод, все голодали, всем одинаково плохо было. И потом никогда не забуду страшные послевоенные годы.

Вообще в России никогда легко не было. Удивительная страна: люди в России всегда и во все времена страдали. Несмотря на наши богатства, все какие-то лишения. Даже в самые тихие годы, благополучные. И вот поэтому старались каждый на своей кухне разнообразить питание. Помните, у нас была скудость на прилавках, общественные столовые работали — я всегда была их противницей. Даже сейчас мне запах общественных кухонь не нравится, я и детей своих приучила питаться только дома. Надеюсь, именно так питаться они приучат и своих детей, моих внуков.

— Чего больше всего вы как кулинар хотели бы в жизни?

— Создать рецептуру хорошего питания для больниц, для школ. Потому что то, что я там вижу, меня приводит в ужас. Меня часто приглашают в школы: «Приходите, посмотрите, как у нас хорошо». Я прихожу, и это «хорошо» меня пугает. Ребенку там дают или колбасу, или сосиски, а еще картошку синюю в тарелки шмякнут. Считается, что школьник получил пюре. А пюре — необыкновенно вкусный продукт, и его надо уметь приготовить. Кстати, в местах общественного питания я никогда в жизни не видела белого, роскошного пюре.

— Галина Ивановна, чем же плохи для ребенка колбаса, сосиски?

— Для ребенка колбаса и сосиски не еда. Родители, конечно, надеются, что их дети в школе съели «что-нибудь», с голоду не умрут. Как я говорю: «Умрут, но не сегодня». То есть наших детей преследует хроническое недоедание. А большинство родителей — не потому что они не хотят или денег у них нет — просто заблуждаются. Увы, нет правильной информации о питании: не все же

читают ваш вестник «ЗОЖ» и ваш журнал «Предупреждение».

Родители, конечно, и ТВ смотрят, и радио слушают, но не всегда в эфире — правильная информация. Телевизионные передачи по кулинарии? Но они все рекламные. На ТВ никто не думает, чтобы вы и ваш ребенок правильно ели. У телевизионщиков главная задача — прорекламировать тот или иной ресторан или популярного актера, потрясти воображение зрителя красочным шоу. Программы ТВ просто интересно посмотреть, но они не призыв к действию — вести здоровый образ жизни.

— Вы считаете, людям надо все объяснять?

— Обязательно. У нас быстро прививаются заблуждения. Вот возьмите отношение людей к помидорам. Сначала их ругали: «Ах, они для желудка вредны, ах, они одни соли в почках и желчном пузыре накапливают». Теперь помидоры хвалят: все знают, этот овощ — кладезь витаминов. Один ликопен чего стоит: это вещество обладает антираковым действием... Я хотела бы напомнить читателям «Предупреждения», что целебные свойства ликопена усиливаются, если помидоры потушить, пожарить.

Кстати, наши дачные овощи-фрукты намного полезнее, чем заморские продукты. За морями их постоянно стимулируют, беспрерывно удобряют химией, а у нас — сами знаете — денег нет покупать все эти премудрости. И слава Богу.

— Вы сказали, что уже многое сделали для питания в школах и больницах. Что вы имели в виду?

— У меня разработана своя рецептура. Она продумана по витаминам, по минералам. Главное — знать, каких элементов вашему организму не хватает. В Москве, например, есть Центр биотической медицины. Вы туда приходите, сдаете на исследование свои ноготочки, волосики и в конце концов получаете консультацию врача по дефициту или переизбытку тех или иных элементов вашего организма.

Когда я вижу этот анализ, там четко написано — у вас калия не хватает или магния. Если у вас не хватает какого-то элемента, вы обречены болеть. Хотите вы или не хотите. Вы можете пить лекарства от давления, «от сердца», как в народе говорят, ничего у вас не получится до тех пор, пока вы свой дефицит элементов не пополните. Его можно пополнить через растения, продукты питания, а можно просто чистые элементы пить, медицинские чистые элементы. И необходимо нормально питаться. У вас должен быть большой ассортимент продуктов на столе, не обязательно количеством вы должны брать: пусть будет всего понемножку, но будет.

— Вернемся к детям, как же их следует кормить?

— Я твержу все время: ребенка нужно накормить с утра как следует — дать ему хорошую мясную котлету, в которую вы, порубив, вложили зелень. Мясо, желательно, должно быть парное, а не мороженое, потому что мороженое мясо — это совершенно другая структура белка. Я считаю, деткам и рыбка нужна.

Несомненно, многое зависит от возраста: нельзя мальчика 18 лет,

который заканчивает школу, кормить так же, как ребенка в первом классе. А у нас одинаково кормят. Потом нужно детям побольше давать каш. Это в школах тоже не делается. Стараются отделаться попроще: сосиска, булочка, которая «резиновая».

Если вы предлагаете ребенку булочку, то она должна быть с орешками, семенами, например, подсолнечника, кунжута. Не надо обваливать булку в них так, что теста не видно. Добавьте орешков и семян по щепотке, по капельке. Ребенок станет каждый день получать эти орешки, значит, начал нормально питаться.

— Ваша разработанная рецептура где-нибудь внедрена?

— Пока нигде. Два года назад я внедряла у Святослава Николаевича Федорова в его глазном Центре лечебное питание, рассчитанное на пациентов до операции и после операции. У него был там пресс-центр: журналисты Федорова засняли все на пленочку, осветили все в своей прессе. Царствие небесное Святославу Николаевичу, он мне очень понравился. Когда был жив, то часто меня беспокоил, чтобы я к нему в клинику приезжала. Я всегда откликалась на его просьбы, потому что бесконечно уважала этого человека за его новации, за то, что он пробился первый в своем деле.

Кстати, после моих визитов Федорову стали готовить те мои блюда, которые ему особенно понравились.

— Скажите, Галина Ивановна, где вы сделали свои первые шаги в кулинарии?

— Занятие кулинарией — это процесс моей жизни. Я все-таки 42 года отработала в медицине. Параллельно с Институтом питания сотрудничаю уже больше 30 лет. Затем постоянно слежу за специальной литературой, посещаю лекции в разных обществах, сама читаю лекции.

— Ваши семейные разделяют вашу деятельность? Какое отношение к ней у ваших мужа и детей? Они помощники или созерцатели?

— Мои дети все уже женатые и замужние взрослые люди. Их у меня четверо: двое своих и двое племянников: 20 лет назад трагически погибли невестка с братом. Я не считаю их племянниками, они — мои родные. Но уже во мне как в матери не нуждаются. Правда, все-таки поругиваю их иногда... А в смысле питания, они все хорошо готовят. Я работала много лет на «скорой», сутками меня не было дома, и, естественно, мои дети научились хорошо готовить... Отношение у моей семьи к главному занятию моей жизни — нормальное.

— А муж готовит?

— Муж от голода без меня не умрет... Конечно, он разделяет мои взгляды, мою деятельность. Ему 68 лет, он, слава Богу, здоровый человек — был военным. Когда-то ему сказали: «У вас предынфарктное состояние», в больницу клали. Я не разрешила никакой больницы. Все лекарства его выкинула, посадила на свою терапию — травы, контроль. Поскольку работала на «скорой», кардиограмму делала вовремя, давление мерила. И, слава тебе, Господи, мой муж сейчас работает, на даче какие бревна таскает.

— Скажите, какими специа-

листами стали ваши дети? Они — медики?

— Дочка моя, которая в Америке живет, врач-педиатр. Сын — адвокат. Мальчик — племянник старший — связист, работает в закрытом учреждении. А младший племянник — фельдшер. Хорошие все ребята!

Самый же талантливый ученик в смысле кулинарии — Андрей, мой старший племянник. Он любит готовить. Переписывает мои книги, хлопочет на кухне, придет, скажет: «Теть Галь, у меня что-то не получилось». Я говорю: «Будь внимательным, что-то пропустил»... Андрей готовит только по моим книгам и по моим рецептам.

— У вас есть огород?

— Да. И здесь, в России, и в Америке — тоже: я сейчас в Америке часто живу, по 4-5 месяцев, езжу к дочери, к внукам.

— Я слышала, там люди к огороду относятся скептически, считают чудачеством.

— Да, совершенно верно... Под Москвой у меня дача недалеко от Наро-Фоминска, у нас там шесть соток и дом стоит, под огород у нас идет три сотки. Но поскольку мы часто уезжаем, на даче дети больше хозяйничают, что-то сажают. Собирают яблоки, ягоды. Ягоды у меня хорошие, каждый год урожаи. Потому что навозу много вношу.

— А вы не могли бы рассказать об огороде как об идеальном организме? Что там из культур должно быть?

— Там все должно быть. Обязательно как можно больше пряных трав. Это мелисса, это чабрец — обязательно. Это и пряные травы, они же и целебные. Лофант анисовый. Эта трава пожилых людей, полезна для профилактики раннего старения. Укроп. Его все сажают. Сельдерей — листовой, корневой, черешковый. Черешковый сельдерей использую там, где в рецепте идут огурцы. Помидоры обязательно. Перцы: выведены такие сорта, которые прекрасно растут в средней полосе. Салаты. Их нужно сажать нескольких видов. Только не надо сеять длинной полосой, потом он стрелкуется, их не успеваешь съесть. Надо сажать разные салаты — щепоточку посеял и хорошо. Грядка моя с салатом — загляденье... Чем салаты хороши? Они содержат массу минеральных веществ, прекрасно действуют на сосуды... Я сажаю листовую свеклу — мангольд, у мангольда зеленая масса большая. Из нее даже лепешки зеленые делаю. Пельмени не с мясом леплю, а с листьями мангольда. Очень вкусно получается. И супы очень вкусные, со щавелем вместе.

Вообще зелень — уникальная еда. Начиная с весны и заканчивая осенью. Чем больше зелени на вашем столе, тем лучше, тем вы будете здоровее. И не надо никаких витаминов покупать. Ешьте по капельке все. Дикорастущие растения тоже в дело прекрасно идут. Например, одуванчик.

— Одуванчики вы где собираете?

— Да на огороде у меня растут. Я их специально не выращиваю, они присутствуют в виде сорняков. Не такая я уж аккуратная, чтобы мой огород блестел, был вылизан, как говорится... Сорвали вы листья одуванчика, промыли в холодной водичке, мелко-мелко по-

рубили, — на одного человека одной столовой ложки достаточно. Лука туда покрошили, огурчиков порезали, морковку потерли, заправили растительным маслом, и все. Не нужно много.

Одним словом, у меня дома пряных трав — тьма-тьмущая, все полки ими забиты... Зимой или весной берешь щепотку, добавляешь в пищу. Кстати, сушить можно все, даже крапиву. В мае она начинается — целебная, вкусная и необыкновенно полезная зелень. Вот котлетки делаете дома, мясные или рыбные. Добавьте в фарш ошпаренной крапивы. Ее надо обязательно отварить минуты две-три, протереть сквозь сито и вот эту зеленую массу добавить в котлетки. Много не нужно: две столовые ложки на полкило фарша. Дети, увидите, не будут ходить такие чахлые и дохлые, гемоглобин же всегда у всех низкий. Особенно у женщин. Так и называется — женская анемия, потому что женщины больше страдают из-за месячных, а в период климакса женщинам особенно тяжело... Многие боятся сгущения крови, не бойтесь. Если вы понемножку будете изо дня в день в щи, в котлетки крапиву добавлять, а не ведрами ее есть, — никакого вреда не будет.

Я всегда говорю: «Не надо лечиться. Когда лечиться, это надо к врачу идти». А профилактика — самое верное, самое прекрасное дело. И еще — чем старше человек, тем он больше нуждается в пряных травах.

— Какие ягоды полезны пожилым людям?

— Красная, белая смородина и крыжовник. Я не делаю разницы — пожилые, молодые. Как говорится: «Береги честь смолоду». Здоровье надо беречь смолоду. Это не значит, что до 50 лет можно есть что хотите, а после 50 я пойду на красную смородину. Нет. Я только вот что могу сказать: красная и белая смородина незаслуженно забыта. Черную мы как-то привыкли заготавливать. А я красной смородиной набиваю морозильник, и она у меня сейчас, в апреле, есть в изобилии. У кого нет возможности ее замораживать, значит, надо заготавливать с сахаром. Можно сушить ее. У меня есть такая рецептура: сухую смородину на кофемолке промалываю и как кофе завариваю. Почему красная смородина хороша для пожилых? Ее ягоды снижают вязкость крови.

— А черноплодная рябина?

— Черноплодка — изумительная ягода по витаминному составу, по действию на сосуды великолепна. Она тоже пожилым не противопоказана, но из 100 человек 5 будут страдать тем, что у них начнет расти вязкость крови. Но раз есть из ста пять человек, это же не значит, что эти 5 человек вы? Что я делаю с черноплодкой? Я ее сок смешиваю с соком красной смородины. Получается очень вкусно и полезно.

— Ну, а какая огородная культура у вас любимая?

— Салаты. Всякая пряная зелень. Я иногда возьму кусок черного хлеба, съем его с зеленью — и больше ничего не надо... Конечно, я книги по кулинарии пишу и избалована вкусными вещами, но люблю я простую пищу. Картошку — хорошую, рассыпчатую, только нашу, не голландскую, не изра-

ильскую. Соленые огурцы люблю, капусту.

— В каких программах ТВ вы сотрудничали?

— Я много лет отдала ТВ, начинала с передачи «Наш сад». Затем последовало сотрудничество в других программах — «Русский огород», «Домашний очаг»... Они пользовались большой популярностью, много я получала писем, звонков. И вообще, я — счастливый человек, сколько внимания мне идет от людей.

— Вы не могли бы вспомнить случай, когда ваше сотрудничество на ТВ или работа в периодических изданиях изменила бы судьбу человека, излечила кого-то?

— Вы знаете, лечить я никого не лечу. Лечить по ТВ или в прессе — это безграмотно. А в смысле профилактики, в смысле устройства быта, взаимоотношений в семье — это я часто делаю. Мне звонят женщины домой. Правда, я редко когда даю свой телефон, сами понимаете: я страшно загруженный человек. Но они сами узнают. Или окликают меня обязательно в магазинах, на рынках — тут уж никуда не денешься. Подходят, говорят: «Ой, это вы, Галина Ивановна? А я вас по голосу узнала... Спасибо!». Все время благодарят. И потом я во Дворце культуры «Меридиан» читаю лекции, ко мне подходят женщины, делятся, что у них в семье после встреч со мной сложились нормальные отношения, они готовят, как я им говорю.

Я считаю, семейным отношениям надо учить. Но нигде нет такой науки. Вас чему хотите научат — и танцам, и сексу, но только не нормальным семейным отношениям. У нас же ненормально живут в семьях. Мы все очень любим рассуждать о нашей духовности, о том, какие мы хорошие, а я вот иногда думаю и расстраиваюсь: «Что значит — мы духовные? Что значит — мы хорошие?». Какая же ваша душевная благодать такая, от чего идет? Дети наши — беспризорники, старики — на улице... Пойдите к бедным, принесите еды, принесите денег и прямо непосредственно дайте и старикам, и детям. Не надо через фонды, которые зачастую обворовывают... Раньше наши предки как делали: в церковные праздники или просто в будни шли в дома призрения (нынешние дома престарелых), шли в тюрьмы и передавали что-либо. Давайте брать с предков пример.

— Что главное в семье между мужем и женой — душевная близость, уважение, любовь?

— Без любви вообще невозможно строить отношения. Если вам человек не нравится, вы же не будете даже с ним встречаться, не то что семейно жить. В молодости любовь — это порыв какой-то...

— А в пожилом возрасте — не может любви быть? Мой свекор женился во второй раз, когда ему было 75 лет, а ей — 70, и я видела, как они жили трогательно. Они любили друг друга.

— Конечно, любовь может быть в любом возрасте. Только у пожилых любовь — другая: одиночество заставляет искать женщину или мужчину... Ваш свекор не женился же на 30-летней, ему не о чем говорить с ней. А с 70-летней он знает о чем поговорить.

Страшно, когда на молодых женятся и портят жизнь друг другу. Это ненормально. И опять же я не осуждаю подобные отношения... А семья зависит от дома, от того, как женщина держит дом. Хотя и от мужчины тоже многое зависит.

Мне хотелось бы написать обращение к мужчинам, потому что изначально несложившиеся семьи — это их вина. В семьях сейчас и денег нет — мужчины руки опустили, не зарабатывают, и царит поэтому беспредельный матриархат, такое положение ненормально. Или, например, как-то по телевизору я увидела: чиновники-мужчины серьезно обсуждают вопрос — узаконить проституцию или нет? Проституция — это беда, это горе, а тут — хладнокровные обсуждения.

Женщины неподсудны, я так считаю. Не потому, что я женщина. У меня три сына и дочка, кто-то скажет, она должна понимать мужчин, любить их. А я к ним очень жестоко отношусь, я знаете, как с собственных детей требую? Попробуют сыновья мне о своих женах что-то сказать или пожаловаться: «Мам, ты знаешь, она не готовит». Я говорю: «Что? Не готовит? Так ты готовь, ты умеешь это делать». «Но она не справляется, не стирает». «А ты, здоровый такой бугай, не можешь сам постирать или погладить?»... То есть в семье главное — с мужчины спрашивать. Но все равно это женщина должна делать.

— Как же спросить с него, если он, муж, исторически считается главой семьи?

— Да. Я очень верю, что он — глава, если он приносит деньги, если он приходит трезвый домой, если от него, от его присутствия в семье становится хорошо. Почему же он не глава? Я с удовольствием буду признавать эту главу. Я буду главу эту обожать.

Женщина ведь более слаба физически, более слаба морально. А сейчас мужчины стали более морально слабы, наверное, потому, что пьют. Россия спивается. И это не секрет, во всем мире это знают. Это беда наша.

— Вы видите какой-то выход из этой беды?

— Да, я вижу выход. Воспитание. Не только в семье, не только в школе. Воспитание на каждом жизненном этапе. Воспринимать пьянство, как это у нас бытует: вот пьем, такие мы, драгоценные, любите нас пьяненьких, — нельзя. Россия всегда пила. Войны бесконечные: в бой шли под стакан водки. А сегодня это армия. Если ваш мальчик до нее не пил, обязательно придет оттуда если не алкоголиком, то уже бывалым — в смысле спиртного — мужиком...

Только воспитание, только неприемлемость всеобщего алкоголизма. Если общество будет трезвым, у нас пойдет совершенно иная жизнь...

А сейчас появилось много других пороков, которые сродни алкоголизму. Например, наркомания. Это страшно. Вот мне кажется, я даже уверена на 100%, если государство поставит себе задачу — искоренить наркоманию, положительный результат обязательно будет.

У меня внуки, я за них в большой тревоге. Посмотрите, что происходит в нашей отечественной школе. Я недавно слышала по ра-

дио — оказывается, 80% школьников уже попробовали наркотики. И вроде бы никто ничего не знает. Хотя, посмотрите, в каждой школе охранник стоит, взрослый дядька при исполнении служебных обязанностей. Ну и что? Разве он спасает от того, что в школе оказываются наркотики и дети ими «балуются»?

— Мы живем, как в окопе, в осаде...

— За американских своих внуков я спокойна, хотя бы потому, что там, в Америке, что-то делается. Там борьба с наркоманией идет, там полицейский неподкупен. У нас же милиционера люди боятся больше, чем бандита.

— У вас есть надежда, что Россия выйдет из своих трудностей?

— У меня большая надежда на церковь: все-таки она определяет пути людей, в храмы стремятся трезвые, нормальные люди. Они находят в храмовых стенах слова утешения. Потом — не все священники, но большинство — грамотные люди, умные, уважаемые, знают, что сказать. Я, например, очень много знаю примеров, когда с помощью церкви мальчики бросили наркоманию, алкоголизм. И наше светлое будущее именно за церковью.

Ведь есть же заповеди — не убий, не укради, не прелюбодействуй... Они все одинаковые по смыслу — хоть в Коране, хоть в Библии, хоть в Торе. Это неважно, какое завтра будет правительство, какие времена, ходи в свой храм — православный, исламский, любой другой и обретай человеческий облик, человеческую жизнь.

— Галина Ивановна, спасибо вам за хороший, душевный разговор!

— Пожалуйста. Спаси всех нас Бог, и будьте здоровы!

Записала
Ирина АНДРИАНОВА.

Недавно в издательстве «ОЛМА-ПРЕСС» вышла книга Галины Ивановны Поскребышевой «Энциклопедия домашних заготовок».

Галина Ивановна подарила эту книгу нашему журналу «Предупреждение» и очень просила публиковать из нее рецепты. Чтобы вы, дорогие читатели, были здоровы, а значит, счастливы.

Просьбу Галины Ивановны с удовольствием выполняем. Сегодня — рецепты травяных чаев. В следующих номерах журнала мы продолжим публикации. Так, в 3-м (15-м) номере мы поговорим о приготовлении домашних фруктовых уксусов. Это совершенно потрясающая вещь. А пока — чаи.

ЦЕЛЕБНЫЕ ЧАИ

Травяные чаи необыкновенно вкусны и полезны, но при условии, если они правильно заварены и заправлены. Заваривают травы непосредственно перед употреблением. 1 ст. ложку травяной смеси обычно заливают 0,5 л кипятка и дают настояться в термосе 20-30 минут. Готовую заварку водой не разбавляют. Хорошо добавить в нее молоко или сливки. Пьют чай небольшими глотками, сахаром сдабривать не рекомендуется, но если чай пьют перед сном, можно на 1 стакан чая добавить 1 чайную ложку меда. Травяной чай

можно обогащать свежеотжатым лимонным или апельсиновым соком, он будет еще полезнее. В каждый травяной сбор можно добавлять небольшое количество обычного зеленого чая. Зеленый чай способствует лучшему сохранению витаминов при заварке сбора и продлевает действие витаминов. Травяные чаи помогают легче перенести пост, способствуют очищению организма, восполняют дефицит витаминов и минеральных веществ. Ниже приведены несколько рецептов травяных сборов для целебных чаев. Указанные в рецептах компоненты берутся в равных долях.

Монарда, листья черной смородины, чай зеленый, сок лимона.

При заболеваниях желудка, авитаминозе. Быстро снимает интоксикацию после перенесенных инфекционных заболеваний. Особенно показан при пищевой токсикоинфекции.

Листья и побеги шиповника, мята перечная.

Улучшает работу сердца, желудка. Снимает усталость.

Цветы и листья ежевики, мелисса, сок лимона и мед.

При заболевании почек, цистите.

Листья черной смородины, лофант анисовый.

Для профилактики старения, при авитаминозе, быстро восстанавливает силы.

Цветы и листья топинамбура, мята перечная, листья черной смородины, сливки.

При заболевании сердца, диабете, для быстрого восстановления сил.

Огуречная трава (бораго), листья черной смородины.

Этот чай, заправленный сливками, снимает депрессию, создает хорошее настроение.

Огуречная трава, иссоп.

Чай, заправленный молоком или сливками, — прекрасное средство при простудных заболеваниях.

Огуречная трава, монарда, чай зеленый.

Заправленный сливками чай является тонизирующим средством.

Семена фенхеля — 1 чайная ложка, мята (зелень сухая) — 1 чайная ложка, душица (зелень сухая) — 1 чайная ложка, вода — 1 л.

Семена фенхеля размолоть, зелень измельчить в порошок, заварить все крутым кипятком, дать настояться и процедить. Пить по 1 стакану на ночь как вечерний успокоительный чай.

МЕТОДИКА ИЗЛЕЧЕНИЯ РАКА ДЛЯ НЕИМУЩИХ

До сих пор, занимаясь проблемой излечения рака, мы с вами, уважаемый читатель, не обращали внимания на финансовую сторону этой проблемы. Необходимо немедленно исправить этот недочет в нашей работе.

Однако, как только мы начинаем учитывать стоимостные вопросы, так сразу же наши исследования по излечению рака приобретают для многих читателей оттенок финансовой безысходности.

Недавно одна из читательниц, онкологическая больная, сообщила, что полный курс лечения у надежного специалиста обойдется ей в 6 тыс. долларов, которых у нее просто нет.

Читатель из Москвы рассказал о выделении ему лекарственных препаратов для трех сеансов химиотерапии на сумму 7500 рублей.

Н. В. Эльштейн («Ошибки в гастроэнтерологии». Таллин, 1991) приводит зарубежные данные: «Выявление, например, каждого случая рака желудка обходится в среднем в 10-12 тыс. долларов, а рака толстой кишки — примерно в 12,6 тыс. долларов (K. M. Ward и соавт. 1974)».

«Вестник надежды» (1999. № 76) сообщает читателям: «Новосибирский научно-клинический центр онкологии и неврологии «Биотерапия» находится в Академгородке. Лечение гипертермией. Госпитализация на 21 день. Не помогают только при множественных метастазах. Работают 5 лет. Телефон в Новосибирске: 30-39-08, факс: 30-42-67. Курс в 21 день стоит 50 тыс. рублей, куда входит питание и проживание. Детей до 15 лет не принимают. Адрес центра: 630090, г. Новосибирск-90, а/я 368, Научно-клинический центр «Биотерапия»».

В газете «Санкт-Петербургские ведомости» от 30 декабря 1999 года в статье «Я вылечу вас... водой» говорится о цене за лечение рака в 2 тыс. долларов.

Та же газета пишет (1999, 5 авг.), что в США и Швейцарии приме-

няют в комбинации с химиотерапией новый противораковый препарат герсептин (против метастазов рака груди). «Курс лечения новым препаратом стоит в США от 10 до 20 тыс. долларов за один цикл».

Вот такие цены для очень многих онкологических больных становятся непреодолимой преградой на пути к излечению, да и излечения не обеспечивают. Что говорить о ценах, если практически все телевизионные станции России ежедневно десятки раз в день рекламируют капли «Афлубин» от гриппа и простуды (кстати, совершенно бесполезные при гриппе и простуде), а фирма «Биттнер» за пузырек «Афлубина» в 20 мл требует около четырех долларов! Что же содержится в этом пузырьке? В нем находятся 20 мл 43 %-ной водки плюс меньше одной капли (0,8 капли) настойки горечавки, настойки аконита — одна капля на 12 500 таких пузырьков и ровно столько же настойки (одна капля на 12 500 пузырьков!) травы переступень. Такое вот фармакоограбление российских граждан с помощью телевидения. Этого ограбления не оправдывает ссылка на принадлежность «Афлубина» к гомеопатическим средствам. Гомеопатический вовсе не означает грабительский по цене.

На существующем ценовом фоне совсем безобидной кажется публикация «ВН»(1999. № 78): по сообщению читателей, сейчас один корешок, например, рассады лапчатки белой (у всех лапчаток цветы обычно желтые. — *М. Ж.)* у некоторых народных целителей стоит 400 рублей. Добавлено от редакции: «Решайте сами». А решение в данном случае простое: лапчатка — растение практически бесполезное!

Автор надеется, что впечатлил читателя ценами на лечение онкологических заболеваний. При таких ценах абсолютное большинство онкологических больных России оказываются обреченными на вымирание без какой-либо реальной помощи, так как существующие цены на лекарственные средства и самолечение недоступны для этого абсолютного большинства онкологических больных.

Этот вопрос долгое время не давал автору покоя. Личный опыт подсказывал автору, что его напряженный многолетний труд не обеспечивал финансовой возможности защищаться от рака при очень плохих прогностических данных (оба родителя погибли от рака много лет назад; это и заставило автора начать онкологические исследования).

В конце концов решение было найдено, и теперь автор предлагает неимущим раковым больным свою собственную методику излечения рака. Стоимость лечения рака по методике автора баснословно мала. К сожалению, у автора нет возможности продемонстрировать большое количество излеченных по его методике больных. Их пока еще очень мало. Но число их, безусловно, будет быстро расти. В этом нет сомнений. Читателю будут предложены элементарные доказательства полной равноценности методики автора и методики № 1 (царской) В. В. Тищенко. По этой причине можно считать, что излечение настойкой болиголова по методике № 1 В. В. Тищенко большого ко-

личества раковых больных является косвенным результатом применения методики автора. Подобно тому как по результатам действия аспирина можно уверенно прогнозировать результаты действия его «брата» — анальгина.

Всем, кто собирается настаивать на проведении необходимого комплекса клинических испытаний, можно ответить, что это требование справедливо, но пробить бюрократические преграды на этом пути практически невозможно. Не забывайте об опыте А. Т. Качугина! А для неимущих раковых больных просто нет выбора — заменить методику автора можно только в такой же степени «незаконной» и более дорогой методикой В. В. Тищенко или еще более дорогой методикой А. И. Солженицына, тоже «незаконной». Официальная онкология неимущим раковым больным помощи практически не оказывает или оказывает такую «помощь», которая не имеет ничего общего с подлинной помощью! По опыту «Вестника надежды» автор предлагает читателям сделать свой личный выбор. Автор и все члены его семьи выбрали собственную методику, а вы, уважаемый читатель, решайте сами.

Приведем соображения в пользу противораковой методики автора. Вспомним все яды, рекомендованные выше для излечения рака:

- кониин — алкалоид болиголова пятнистого, ЛД = 150 мг;
- колхицин и колхамин — алкалоиды из клубнелуковиц растений безвременник великолепный и безвременник осенний, ЛД = 40 мг;
- аконитин — алкалоид растения аконит (борец), ЛД = 4 мг.

У всех этих ядов есть одно общее свойство — они дают антимитотический эффект, т. е. при определенной концентрации и определенном режиме введения в организм прекращают деление (размножение) клеток. Именно это свойство рассмотренных выше ядов используется для подавления бурного размножения раковых клеток. При умелом применении такого яда раковая опухоль погибает, а здоровым клеткам организма наносится минимальный и восстановимый урон, не нарушающий жизнедеятельности организма.

Рассматривая каждый из ядов, способных победить рак, мы каждый раз отмечали, что их ядовитое действие является так называемым никотиноподобным действием. Это значит, что к этим ядам проявляют избирательную чувствительность (возбуждаются ими) так называемые никотинчувствительные холинорецепторы в организме человека. Другими словами, действие этих ядов подобно действию никотина в малых дозах.

В организме человека существуют и другие холинорецепторы, проявляющие избирательную чувствительность к ядам, подобным мускарину — яду гриба мухомора. Такие холинорецепторы называют мускариночувствительными рецепторами.

Итак, оказалось, что все выбранные нами яды, способные побеждать раковые опухоли в организме человека, обладают выраженным никотиноподобным эффектом. Для этой цели не годятся яды, обладающие выраженным муска-

риноподобным эффектом. По этой причине мы заявили выше о непригодности настойки гриба мухомора для противораковой борьбы.

А теперь, уважаемый читатель, вы невооруженным глазом легко обнаружите, что в перечне ядов, способных побеждать рак, явно пропущены по крайней мере два сильных яда, обладающих выраженным никотиноподобным эффектом. Это алкалоид растения табак, широко известный никотин, и алкалоид корневища растения чемерица белая вератрин (не путать с чемерицей черной, морозником!).

Никотин в представлении читателю не нуждается. О вреде курения табака, содержащего ядовитый алкалоид никотин, предупреждает Минздрав на каждой пачке сигарет и папирос. Это тот самый никотин, незначительное количество которого, как известно, убивает лошадь. Летальная доза никотина — 50 мг, летальная доза вератрина — 20 мг.

В аптеках бывает в продаже вода чемеричная (ее выпускает, например, Ростовская фармфабрика). Она изготовлена из корневища чемерицы белой для борьбы с вшивостью, приводящей к педикулезу. Эта вода чемеричная не годится для борьбы с раковыми опухолями, для этого нужна не водная вытяжка — настой, а спиртовая (водочная) настойка, которую с успехом могла бы выпускать та же Ростовская фармфабрика. Однако спиртовая (водочная) настойка корневища чемерицы белой чрезвычайно ядовита, более ядовита лишь настойка аконита! Противораковое применение вератрина упоминается только у А. Т. Качугина и только в книге И. А. Филипповой «Исцеление возможно» (1997). Практически противораковое действие вератрина прямым способом можно считать непроверенным, косвенно на вератрин распространяется очень большой опыт противоракового применения антимитотических ядов с выраженным никотиновым эффектом (кониин, колхамин, колхицин, аконитин).

Более доступен и значительно более известен никотин. На него косвенно также распространяется огромный опыт результативного противоракового применения антимитотических ядов с выраженным никотиновым эффектом. Уже есть и небольшой опыт успешного прямого противоракового применения никотина. Именно этот алкалоид растения табак автор предлагает в виде спиртовой (водочной) настойки табака для противораковой борьбы и излечения рака!

В то время как при курении табака образуются исключительно вредные канцерогенные смолистые вещества, спиртовая (водочная) настойка табака содержит алкалоид никотин, сильный яд, который в оптимальных дозах и при оптимальном введении в организм позволяет добиваться прямо противоположного эффекта — излечения рака.

Вот так при разных способах использования одного и того же растения — табака — можно получать вызывающее рак (курение табака) и уничтожающее рак (применение настойки табака) действие.

Для излечения рака автор пред-

лагает готовить настойку табака следующим образом. В качестве «источника» табака после консультации с технологами табачной фабрики в Санкт-Петербурге рекомендуется использовать табак из одной пачки папирос «Беломорканал». Весь табак из пачки «Беломорканала» засыпается в чистую банку емкостью 200 мл с хорошо закрывающейся крышкой. Затем табак в этой банке заливается спиртом (водкой) до самого верха, плотно закрывается и выдерживается в холодильнике две недели при ежедневном встряхивании. Через две недели настойка процеживается через несколько слоев марли, отстаивается и аккуратно сливается с осадка. Обычно получается примерно 100 мл готовой к использованию в противораковых целях прозрачной настойки табака коричневато-зеленоватого цвета. Хранить настойку не обязательно, но желательно в холодильнике. На один курс лечения рака в 78 дней требуется примерно 14 мл настойки табака. Полученной из одной пачки «Беломорканала» настойки (около 100 мл) хватит по крайней мере на шесть курсов лечения!

Автор предлагает методику лечения онкологических заболеваний настойкой табака, совершенно аналогичную методике № 1 (царской) В. В. Тищенко: ежедневно утром натощак за 1 час до еды пить спиртовую (водочную) настойку табака каплями со 100 мл кипяченой воды комнатной температуры по схеме:

1, 2, 3, 76, 77, 78-й дни — по 1 капле,

4, 5, 6, 73, 74, 75-й дни — по 2 капли,

7, 8, 9, 70, 71, 72-й дни — по 3 капли,

10, 11, 12, 67, 68, 69-й дни — по 4 капли,

13, 14, 15, 64, 65, 66-й дни — по 5 капель,

16, 17, 18, 61, 62, 63-й дни — по 6 капель,

19, 20, 21, 58, 59, 60-й дни — по 7 капель,

22, 23, 24, 55, 56, 57-й дни — по 8 капель,

25, 26, 27, 52, 53, 54-й дни — по 9 капель,

28, 29, 30, 49, 50, 51-й дни — по 10 капель,

31, 32, 33, 46, 47, 48-й дни — по 11 капель,

34, 35, 36, 43, 44, 45-й дни — по 12 капель,

37, 38, 39, 40, 41, 42-й дни — по 13 капель.

Важное напоминание читателю: настойка табака — это сильный яд, обращаться с ней необходимо, никогда не забывая о ее ядовитости. Никакие передозировки недопустимы. Это систематическое предупреждение В. В. Тищенко по отношению к настойке болиголова в еще большей степени относится к настойке табака. Посуда с настойкой табака должна иметь четкую надпись: «ЯД». Хранить настойку табака следует таким образом, чтобы к ней не имели доступа дети, пьяницы, подвыпившие люди, которым может не хватить спиртного (подобный трагически закончившийся случай с настойкой аконита описан у А. И. Солженицына в «Раковом корпусе»).

«Справочник терапевта» под редакцией академика АМН СССР профессора И. А. Кассирского (1973) и другие справочные издания подробно характеризуют ядо-

витые свойства не просто никотина, а сразу целой группы однородных с никотином ядов: самого никотина, яда болиголова кониина и др.

Смертельная доза никотина — 0,05 г.

Симптоматика отравления никотином и другими ядами этой группы при попадании яда внутрь: во рту, за грудиной и в подложечной области возникает чувство зуда, наблюдаются парестезии («ползание мурашек») и онемение кожи, головокружение, головная боль, расстройство зрения и слуха. Расширяются зрачки, лицо становится бледным, появляются слюнотечение, повторная рвота. Учащенное сердцебиение, неровный пульс сопровождаются одышкой с затрудненным выдохом. Возникает подергивание отдельных групп мышц с развитием общих судорог, во время которых наблюдаются повышение артериального давления с последующим его падением, потеря сознания. Развивается цианоз (посинение) слизистых оболочек. Смерть наступает при явлениях паралича дыхательного центра и дыхательных мышц. Происходит остановка сердца в диастоле. При приеме токсических доз картина отравления развивается очень быстро.

При отравлении настойкой табака следует принимать внутрь до 30 таблеток активированного угля, после чего обильно промывать желудок (до рвоты), пить водный раствор танина (0,5 %), крепкие чай, кофе, отвар дубовой коры (содержат танин). Принимать солевое слабительное, сердечно-сосудистые средства (кофеин, кордиамин). Вызов врача обязателен!

Раковым больным нельзя применять промывание желудка слабым раствором перманганата калия (марганцовки), хотя такая рекомендация всегда содержится в справочниках для случаев отравления никотином при приеме внутрь. Выше мы объясняли этот запрет.

Все рекомендации по применению методики № 1 (царской) В. В. Тищенко, которые читатель найдет в этой книге (не вообще где-то, а именно только в этой книге!), в равной степени относятся к применению предлагаемой автором методики излечения рака настойкой табака. Только необходимо всегда помнить, что летальная доза никотина составляет 50 мг и ядовитые свойства табака и его настойки в три раза сильнее ядовитых свойств болиголова и его настойки (ЛД кониина 150 мг). Поэтому все рекомендации по применению настойки болиголова пригодны и для лечения настойкой табака, но при обязательном условии, что учитывается в три раза большая ядовитость настойки табака по сравнению с настойкой болиголова.

Так, в главе 14 мы приводили рекомендацию В. В. Тищенко применять утром и вечером микроклизмы с настойкой болиголова от трех до шести и затем до десяти капель на 50-70 мл теплой воды. Для микроклизм с настойкой табака следует на 50-70 мл теплой воды добавлять всего лишь от одной до двух и затем до трех капель настойки табака.

Во всех случаях, когда в этой книге упоминались в качестве основного противоракового яда алкалоиды болиголова, безвремен-

ника или борца (аконита), все сказанное полностью относится к алкалоиду табака никотину, такому же основному противораковому яду. Вместе с никотином не следует применять никаких других полезных или ядовитых лекарственных растений и средств.

После трех курсов лечения настойкой табака (около восьми месяцев) при необходимости продолжать лечение целесообразен переход на применение настойки болиголова, безвременника или аконита, а также чемерицы белой, ядовитость которой в два с половиной раза сильнее ядовитости табака, но в пять раз слабее ядовитости аконита.

Настойка табака, подобно настойкам болиголова, безвременника, аконита, успешно применяется наружно (смазывание настойкой) и в виде микроклизм, спринцеваний, полосканий (дозы в три раза меньше доз настойки болиголова).

В поисках опыта использования другими авторами табака в лечебных целях удалось найти три упоминания.

В «ВН» № 75 (1999) было сообщение о применении табачных листов при пяточных шпорах. Больное место рекомендовалось намазывать тонким слоем чистого пчелиного меда и затем прикладывать к нему табачные листы. Сверху накладывается хлопчатобумажная повязка. Компресс надо делать каждый вечер, утром снимать.

В «ВН» № 74 (1999) Л. Б. Ким советует применять настойку табака для избавления от описторхоза, лямблий и других паразитов.

И. А. Филиппова («Исцеление возможно». 1997) в главе, посвященной целительнице Л. Б. Ким, приводит ее совет: «В Сибири рак прямой кишки нередко излечивают клизмами из табачного настоя». Этот совет принципиально ошибочен, так как табачный настой не содержит противоракового действующего вещества, не содержит алкалоида табака никотина. Алкалоиды в воде, как известно, обычно не растворяются (алкалоид кофеин, содержащийся в листьях чая, семенах кофе и орехах кола, в виде исключения медленно растворим в воде, легко — в горячей воде и трудно растворим в спирте). Еще А. П. Попов («Лекарственные растения в народной медицине». 1969) предупреждал, что нельзя путать настои (на воде) с настойками (на спирту, водке). В книге Л. Б. Ким «Рак — профилактика и лечение» (1999) этого совета нет.

У автора нет сомнений в том, что настойка табака в скором времени станет одним из самых популярных противораковых средств. И не только противораковых. Уже получены хорошие противовирусные и противогрибковые результаты использования настойки табака.

По аналогии с настойкой болиголова, настойка табака успешно применена автором для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ, простудных заболеваний. Для этого готовятся табачные капли в нос. В отдельный маленький пузырек наливается одна полная чайная ложка кипяченой воды комнатной температуры (80 капель воды); и в эту воду пипеткой добавляется одна капля настойки табака. Дозу настойки табака

можно увеличивать до 2 капель на чайную ложку воды. Закапывать одну полную пипетку капель в обе ноздри, в каждую по половине пипетки, утром, можно еще и вечером. Через 2-3 дня готовится свежий раствор капель для носа. Хороши полоскания горла, рта — 5 капель настойки табака на 100 мл чуть тепловатой воды.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ИЗЛЕЧЕНИИ РАКА ЯДАМИ

О питании при лечении раковых заболеваний написано так много и в такой степени необоснованно, что порой охватывает оторопь: кто и зачем это выдумал и как можно, не имея необходимых (а порой и вообще никаких) знаний, давать рекомендации очень тяжело болеющим людям? Подобные рекомендации часто оказываются, как мы видели выше, вредными для больных. Учитывая сказанное, мы будем рассматривать только научно обоснованные особенности питания при излечении рака ядами.

1. Кислые продукты питания и кислые напитки.

При излечении рака ядами-алкалоидами растений (кониин, колхамин, колхицин, аконитин, никотин, вератрин) употребление кислых продуктов питания и кислых напитков недопустимо, так как при этом излечивающие рак алкалоиды превращаются в организме в бесполезные для лечения вещества. Достаточно того, что среда в желудке человека кислая и это ослабляет лечебное действие ядов-алкалоидов. Чтобы уменьшить ослабляющее действие кислого желудочного сока на исцеляющие яды-алкалоиды, эти яды используются в виде настоек капельно с водой. Жидкости в желудке быстро проходят по малой его кривизне (с правой стороны желудка) по продольным складкам к привратнику и сразу же поступают в тонкий кишечник со щелочной средой.

2. Продукты питания, содержащие танин.

Танин (вещество, обладающее дубильными свойствами) содержится в чае и кофе. Известно, что танин в организме вступает в химическую реакцию с ядами-алкалоидами и солями тяжелых металлов, нейтрализуя их. При излечении рака ядами ни в коем случае нельзя допускать обезвреживания, нейтрализации в организме применяемого для лечения яда-алкалоида. Этот яд должен с пользой работать в организме. По этой причине **на все время лечения рака ядами необходимо категорически отказаться от употребления свежего и крепкого чая и кофе.** Их лучше всего заменить самыми безобидными слабыми травяными или плодовыми чаями, хорош чай из листьев малины, смородины.

3. Молоко и молочные продукты.

Кисломолочные продукты питания (кефир, ряженка, творог и др.) у хорошо знающих дело авторов не вызывают возражений. Есть смысл присоединиться к такому квалифицированному мнению.

Свежее молоко взрослым людям противопоказано вообще по причине отсутствия в организме взрослого человека фермента лактазы, необходимого для переваривания молока. Онкологичес-

ким больным запрет на свежее молоко важен вдвойне, так как непереваренное свежее молоко в толстом кишечнике становится добычей кишечной микрофлоры и приводит к сильному газообразованию, особенно нежелательному для таких больных, и в первую очередь при раке в том или ином отделе желудочно-кишечного тракта.

Давно и прочно утвердилось мнение, что молоко очень полезно при всяких отравлениях. Однако с этим мнением не согласен С. Н. Голиков («Профилактика отравлений в быту». 1975):

«Быстро поступают в кишечник... молоко... и молочные продукты — очень быстро. Это связано с тем, что молочный сахар усиливает сокращения кишечника. Вот почему при **большинстве отравлений, вопреки утвердившемуся мнению, молоко давать не следует (исключение составляет только отравление прижигающими веществами)».**

Независимо от того, является ли молоко противоядием или не является им, его не следует употреблять взрослым и особенно онкологическим больным. Если же согласиться с мнением о молоке как о нейтрализаторе ядов в организме, то при лечении рака ядами молоко становится категорически недопустимым продуктом питания. Лечебный яд нельзя нейтрализовать в организме, яд обязан работать на организм. В этом смысле поражают некорректностью слова профессионального химика Н. Новиковой («В поединке с опухолью». 1997): «Молоко в онкологии допустимо только при лечении ядами и некоторыми другими токсичными снадобьями». При лечении ядами нельзя ослаблять их действие ничем, яды должны делать свое полезное дело в организме. Именно для этого их и применяют!

4. Морская капуста.

Морская капуста содержит много йода. При употреблении в пищу морской капусты увеличивается продукция тироидных гормонов щитовидной железой, усиливается усвоение кислорода клетками организма. От этого наибольшую пользу получают раковые клетки. Следовательно, **морскую капусту онкологическим больным употреблять в пищу очень вредно.**

5. Острые, соленые и жареные блюда и любые специи.

Все острые, соленые и жареные блюда и любые специи, включая легендарный чеснок, усиливают выделение ферментов и соков в желудочно-кишечном тракте. Наибольшую пользу и в этом случае получают раковые клетки с их «бешеным» метаболизмом. **Острые, соленые и жареные блюда, любые специи должны быть исключены из питания онкологических больных.**

6. Углеводы.

Углеводы превращаются в кишечнике в глюкозу и в таком виде попадают в кровь. Глюкоза — единственное питание раковых клеток. Поэтому целесообразно уменьшать употребление углеводов в пищу. Однако совсем отказаться от углеводов человек не может. Поэтому **количество углеводов в рационе онкологических больных должно быть по возможности снижено, глав-**

ным образом за счет сладких продуктов (сахар, мед и др.). Иногда встречается совет не есть сахар, заменять его медом (ВН. 1994. № 37 и др.). Это ошибка, одинаково целесообразно уменьшать употребление в пищу и сахара, и меда. К тому же мед — очень аллергенный продукт.

7. Мясо, птица, рыба.

Запреты на употребление мяса онкологическими больными встречаются систематически. «ВН», № 61 (1998): «При раке нельзя есть мясо, колбасы, мясные бульоны...» В одном из информационных листков В. Н. Пескова читаем: «При раке нельзя есть мясо, колбасы, мясные бульоны...» «ВН», № 37 (1994): не есть мяса при раке и т. д.

Мясные бульоны — пища очень сокогонная, из рациона раковых больных они должны быть исключены. Соответственно, при варке мяса и мясных блюд рекомендуется сливать и выливать сокогонный первый бульон. Этот совет полезен и всем здоровым людям.

Колбасы содержат много специй, и это заставляет раковых больных исключать колбасы из своего рациона.

Однако отварные мясо, птица, рыба должны входить в рацион онкологического больного. В сутки в организм каждого взрослого человека должно поступать примерно 100 г белков (410 ккал). Из них 40 % должны составлять животные белки. Это не только обеспечит организм необходимыми аминокислотами, но и защитит его от атеросклероза, если количество жиров в рационе не выходит за верхние пределы нормы.

Как возникла мысль о запрете на мясо и белковые продукты питания при раке? Тренеру по тяжелой атлетике П. Мартынюку (журнал «Физкультура и спорт») показалась плодотворной «новая идея» о конкуренции по белку между здоровыми клетками организма и раковыми клетками. Эта «новинка», к сожалению, была поддержана даже на академическом медицинском уровне. Некорректность идеи о белковой конкуренции в организме в самом доступном для понимания сравнении видна из сопоставления белковой массы здоровой части организма и опухоли. Известно, что в организме человека белки составляют 40—50 % из расчета на сухую массу. В то же время разрушительное действие раковой опухоли на организм начинается с ее размера, равного булавочной головке. При самом интенсивном размножении клеток раковая опухоль потребляет в масштабах организма мало белка, она имеет размеры, не конкурирующие с размерами здоровой части организма, и в то же время разрушительно влияет на организм.

Все некорректные разговоры о запрете мяса для онкологических больных самым убедительным способом опровергла Елена Владимировна Чижмина. Она исключительно самостоятельно избавилась от онкологического заболевания и подробно рассказала о своем пути к излечению в книге «Я победила рак!» (Ростов н/Д: Феникс, 1997).

Елена Чижмина то «фанатично, до тупости, следовала вегетарианской идее», то бросалась в противоположную крайность:

«от замороженной на балконе

целой козлиной туши отрезала длинные тонкие кусочки и ела строганину», — съедала таким способом двенадцатикилограммовую тушу козла за две недели! Плюс ягоды, орехи, желуди.

К сожалению, Елена Чижмина не поняла, в чем заключается причина ее победы над раком. Она много лет искала те виды продуктов питания, которые привели бы ее к избавлению от этой страшной болезни. Елена Чижмина не поняла самого важного: никакие продукты питания каждый в отдельности и в любых сочетаниях в принципе не могут привести к победе над раком, так как не могут нанести раковой опухоли никакого ущерба! Книга Е. Чижминой — это описание многолетних заблуждений, случайно, без ясного понимания приведших к излечению. По этой причине ее книга неизбежно приведет другого ракового больного к гибели, если он попытается следовать примеру Е. Чижминой и если случайно не окажется на «тропе исцеления», на которую неосмысленно попала сама Елена.

Но в книге Е. Чижминой есть и ценнейшее доказательство исключительно важного для онкологии и всех онкологических больных положения: мясо в рационе ракового больного даже в больших количествах (почти килограмм сырого мяса в день, больше 170 г животного белка!) не препятствует излечению от рака!!!

Здесь мы не будем углубляться в исследование подлинной роли питания в излечении Е. Чижминой, этот вопрос выходит за рамки настоящей книги. Однако онкологическим больным, применяющим яды-алкалоиды для излечения, можем твердо рекомендовать: **отварные мясо, птица, рыба должны входить в рацион онкологического больного в количестве, обычном для здорового человека.** Чтобы получить необходимые 40 г животных белков в сутки, необходимо отварить 200 г сырого мяса, птицы или рыбы.

8. Жиры.

Животные жиры (включая сливочное масло) и растительные масла употребляются в пищу раковыми больными в количестве и пропорциях, обычных для здоровых людей.

Суточная норма жиров для зрелого человека: жира животного 60 г (560 ккал), растительного масла, строго отдельно от жиров животных 27 г (0 ккал). **Никогда и никому (в том числе здоровым людям) не следует употреблять в пищу растительные масла одновременно с животными жирами.** Никогда и никому не следует употреблять в пищу никакие маргарины (даже любимый телевидением маргарин «Рама»), комбинированное сливочное масло и любые подобные продукты. Они обеспечивают кратчайший путь к атеросклерозу, виновнику № 1 смертности людей во всем мире (51-54 % общей смертности).

9. Свежие овощи, ягоды, фрукты и зерновые.

Относительно свежих овощей, ягод, фруктов и зерновых широко распространилось заблуждение, часто пропагандируемое даже авторитетами медицины. Основано это заблуждение на незнании или забвении известных положе-

ний Луи Пастера о двух вариантах утилизации глюкозы — аэробном (горение) и анаэробном (брожение).

Принципиально вопрос упирается в то, что же на самом деле можно считать «свежими» овощами, ягодами, фруктами, зерновыми. Все овощи, снятые с грядок, все фрукты, снятые с деревьев, все ягоды, снятые с кустов, и все зерновые, убранные с полей, продолжают жить! Они не получают извне никаких питательных веществ, но продолжают жить самым экономным способом! Это им удается в тех случаях, когда они защищены от кислорода воздуха собственной кожурой. Без доступа кислорода воздуха овощи, ягоды, фрукты, зерновые, снятые со своих «кормящих источников», начинают расходовать запасы глюкозы в виде растительного крахмала очень экономным анаэробным способом (в режиме брожения). Как только повреждается защитная кожура плода, через повреждение проникает кислород воздуха, и немедленно начинается интенсивное расходование крахмала плода в аэробном варианте (в режиме горения). Плод получает в 19 раз больше энергии из того же самого количества крахмала и «сгорает», погибает.

Чем больше времени прошло с момента снятия фруктов, овощей, ягод, зерновых, тем больше запасенного в них крахмала будет израсходовано на продолжение жизни самих неповрежденных плодов, тем более организованным будет в них процесс брожения крахмала.

Съедая овощи, ягоды, фрукты, зерновые не самой первой свежести, люди неизбежно отправляют в свой кишечник измельченные жеванием кусочки уже бродящего крахмала, которые успешно преодолевают ротовую полость (слишком мало времени они там находятся) и желудок (кислая среда). Попав в тонкий кишечник с благоприятной средой, эти уже бродящие крахмальные кусочки приводят к такому газообразованию (метеоризму), которое дезорганизует нормальное функционирование кишечника и организма в целом.

Из сказанного следует вывод: свежими овощами, ягодами, фруктами, зерновыми можно считать только те из них, которые сняты совсем недавно и еще не имеют организованного брожения крахмала. Понимание этого важно и для здоровых людей, и для онкологических больных в особенности. Совершенно неповрежденное яблоко, снятое с дерева месяц тому назад, должно подвергаться термической обработке с нагреванием до 60° С для прекращения процесса брожения крахмала в нем, и только после этого оно годится в пищу для ракового больного, особенно при опухоли в желудочно-кишечном тракте. Это же самое относится к любым так называемым свежим овощам, ягодам, фруктам, зерновым. Свежими их можно считать только очень короткое время. В декабре и далее до нового урожая практически не бывает подлинно свежих овощей, фруктов, ягод, зерновых, все они должны быть подвергнуты термической обработке до 60° С. Отличающиеся от сказанного здесь небыли-

цы распространяют торговые фирмы, многие пропагандисты так называемого естественного питания (натуропаты) и, к сожалению, даже медики и медицинские авторитеты.

Здоровые люди могут позволять себе любые вольности с питанием, многие в угоду своим вкусовым пристрастиям согласны даже на сильный метеоризм, надеясь на резервные возможности организма. Для раковых больных такой образ жизни неприемлем. Для них, особенно при опухоли в желудочно-кишечном тракте, **практически все овощи, фрукты, ягоды, любые зерновые, по крайней мере с декабря и до нового урожая, должны перед употреблением в пищу термически обрабатываться до 60° С.**

10. Алкогольные напитки.

Для онкологических больных категорически запрещаются все алкогольные напитки, даже пиво! Никаких усилений пищеварения, аппетита не должно быть, все это работает главным образом на опухоль.

11. Общее суточное количество пищи (суточный рацион).

Опыт медицины официальной и альтернативной показывает, что **онкологическим больным очень полезно снижение калорийности суточного рациона и значительное снижение массы тела.** Этого не надо бояться. Нельзя ударяться и в другую крайность — голодание. Это вредно для ракового больного. Примеры полезного снижения массы тела: Е. Чижмина делает дневниковую запись: «В июне я весила 39 кг», и это при максимальном весе в своей жизни 59 кг. Или еще: «К весне от меня остались одни косточки». Вот довольно точное ее определение:

«Почти голодная».

Хирург Владимир Сергеевич Нуждов (рак левого легкого 4-й стадии с метастазами в позвоночник), излечившийся от рака по методике Н. В. Шевченко и активно ее пропагандирующий, приводит свой пример: «Нужно заметить, что... я потерял в весе 26 кг (было же во мне 100 кг)».

Подчеркнем, что В. С. Нуждов совершенно не понимает сути действия методики Н. В. Шевченко, не понимает ее и сам автор методики. Теоретическую базу ее Н. В. Шевченко пытается на редкость некомпетентно построить на привлечении не имеющих отношения к делу элементов теории жиров.

С методикой Н. В. Шевченко часто возникают курьезы. Многие авторы, не зная механизма ее действия, примитивно переносят на другие методики запрет Н. В. Шевченко на всякие вообще молочные продукты. Этот запрет правилен только для методики Н. В. Шевченко, так как молочные продукты уничтожают ее действующее начало. Но нельзя переносить этот запрет на методики излечения рака ядами! А именно это делают В. Н. Песков и многие другие.

12. Когда пить воду: до еды, во время еды или после еды?

Все разговоры о возможном разжижении желудочного сока питьевой водой не имеют никаких серьезных оснований: вода по продольным складкам малой кривизны желудка быстро проходит к привратнику и затем в двенадца-

типерстную кишку, практически не смешиваясь с желудочным соком. Жидкости поступают в кишечник человека в большом количестве (желудочный сок, поджелудочный сок, желчь, собственно кишечный сок), даже без учета питьевой воды. Время поступления в него питьевой воды в пределах суточной ее нормы не играет практически никакой роли. Так что пейте воду на здоровье (в пределах суточной нормы, примерно 2 л во всех видах питья и еды) по желанию. Можно до еды, во время еды и после еды. Не слушайте тех, кто пытается из времени приема воды делать науку. Не слушайте и зарубежных советчиков, рекомендующих пить три литра воды в день. Однажды автор потребовал снижения суточной нормы воды с трех до двух литров для беременной женщины в Дании. Датские врачи согласились, и беременность не пришлось искусственно прерывать. Роды прошли нормально, родился здоровый мальчик.

Все положения этой главы, приведенные без доказательств, доказаны в других книгах автора: «Рак: только правда» и «Рак: активная профилактика» (СПб.: Питер, 2000), «Как предупредить самые опасные заболевания сердца и сосудов» (СПб.: Комплект, 1998), «Вегетарианство. Загадки и уроки, польза и вред» (СПб.: Весь, 1999).

Излечение рака ядами требует соблюдения общих обязательных правил:

- **Курение должно быть прекращено незамедлительно.**
- **Применение других методик лечения рака должно быть прекращено.**

Это в первую очередь относится к официальным методам лечения рака. Неядовые методики лечения Р. Бройса, Н. В. Шевченко, М. Герсона, Г. С. Шаталовой, К. Ниши и др. в принципе совместимы с ядовыми, но только в том случае, если вам точно известны механизмы действия неядовых методик и все правила их применения. Кажущиеся очень простыми, некоторые положения этих методик на самом деле требуют понимания сложнейших процессов в организме человека.

Начитавшись Р. Бройса или Н. Уокера, не следует вводить в питание больного соки из овощей и фруктов. Можно гарантировать, что вы не знаете смысла применения соков Р. Бройсом при излечении рака. Он делал это интуитивно. Ни у кого, кроме Бройса, такой интуиции не отмечено. Нельзя механически переносить элементы одних методик лечения рака в другие методики. Отсюда вытекают следующие правила:

- Употребление любых соков, особенно сладких, минеральной воды и т. п. допустимо только при точном научном обосновании такого употребления.
- Введение глюкозы раковому больному допустимо лишь в самых крайних случаях.
- При раке молочной железы для удаления гнойных образований целесообразны компрессы на ночь на больную грудь из подогретого до температуры тела гипертонического раствора поваренной соли (3-10 %) в течение не менее 30 дней.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

«ПР»: Нет слов, глава, взятая нами из книги Марка Жолондза «Рак. Практика исцеления», читается, как бестселлер. Впрочем, и все книги вышеуказанного автора — а перу его принадлежит уже солидное число работ — уходят с книжных прилавков наравне с модными детективами. При этом Жолондз, как правило, выступает в роли великого отрицателя, то и дело обнаруживая и исправляя ошибки, которые то и дело допускают ученые-медики в своих работах. Стоит, например, кому-то доказать тот факт, что все болезни от нервов и только одна от любви, как Марк Яковлевич тут же поправляет зарвавшегося исследователя, утверждая, что дело как раз обстоит до слез наоборот: все болезни от любви и только одна от нервов. Или, скажем, ученые в белых халатах с пеной у рта объясняют гражданам, что в болезнях легких повинны болезни сердца. Не тут-то было: Марк Яковлевич немедленно вступает с ними в спор, настаивая на том, что это именно болезни легких повинны в болезнях сердца.

В этой ситуации мне еще нравится и то, что Жолондз не «ломит шапку» перед авторитетами. Возьмем, к примеру, Герберта М. Шелтона. Ну, такой крутой — все перед ним просто на пузах ползают. Преклоняются до противности. Шелтон сказал! Шелтон писал! Шелтон указывал! Совсем как Ленин. Только натуропат и к тому же американец.

Приятно, что Жолондз не участвует в этом стадном психозе. Более того, он этого Шелтона — доктора девяти наук, в том числе и медицины — «прикладывает» почем зря. «Читаешь эти и другие подобные рассуждения Шелтона, — пишет Жолондз, — и поражаешься его беспомощности в физиологических и биологических вопросах, отсутствию у него элементарной научной обоснованности позиции». Вот так! Достается, между прочим, и другим столпам натуропатии — Брэггу, Флетчеру, Семеновой, Андрееву, Уокеру.

Я сейчас не берусь рассуждать, поделом или нет. Да и образования у меня такого нет, чтобы рассуждать. Могу только сказать, что на практике подавляющее большинство людей, которые исповедают «ненаучные» концепции вышеназванных натуропатов, в том числе и обладателя девяти докторских званий, в многочисленных своих письмах — во многих тысячах писем — сообщают о пользе приобщения к тем самым концепциям. Тут надо, наверное, принять во внимание тот факт, что польза эта научно не обоснована.

Впрочем, повторяю, я не готов рассуждать на подобные темы. Меня больше волнует опубликованная нами глава из книги «Рак. Практика исцеления». Дело в том, что сей диагноз — это более чем серьезно. Ну, ладно там с очищением, с голоданием напутали. В данном же случае речь идет об игре со смертью. Кто решится в этой игре использовать непроверенный, хотя и сугубо научный ход? В данном случае настойку табака, которой в плане излечения рака Жолондз пророчит большое будущее. В

принципе, рецепт не нов — он встречается у известной целительницы Людмилы Ким. Однако...

Однако, имея дело с газетой, которая выходит более чем полуторамиллионным тиражом, и получая картофельные мешки писем, в том числе во множестве и от онкобольных, я ни в одном из посланий не встречал даже намека на то, чтобы кто-то избавился от рака, да что там — хотя бы продлил жизнь — с помощью настойки табака, то есть никотина. Если найдется кто-то смелый, если эксперимент окажется удачным, то да здравствует Марк Яковлевич Жолондз. Впрочем, случится такое или нет, но читать все равно интересно.

Что же до Шелтона, Брэгга и иже с ними, то, может быть, так им и надо?!

Анатолий КОРШУНОВ.

Уважаемые читатели! Вы уже знакомы с книгами серии «Исцели себя сам», в которой издаются книги Валентины Травинки, Андрея Левшинова, Евгения Щадилова и других известных авторов. Предлагаем вашему вниманию серию книг, которые помогут понять что такое рак; расскажут о механизмах его возникновения и методиках исцеления.

ЧЕРЕЗ ЗНАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ!

Марк Яковлевич Жолондз — специалист высшей квалификации, имеет два высших образования. Болезни родных заставили автора самостоятельно осваивать медицинскую науку. И вот уже 40 лет Марк Яковлевич очень серьезно занимается проблемами онкологии. Издательский Дом «Питер» представляет вашему вниманию трилогию посвященную проблемам онкологических заболеваний.

1. Рак: только правда

В первой книге автор рассказывает об ошибках и заблуждениях, которые сложились в современной онкологии и представляет свою теорию возникновения злокачественных опухолей.Автор не объявляет, что нашел наконец-то «лекарство против рака», а шаг за шагом, с комментариями и пояснениями выводит читателей из научных дебрей — к логичным выводам о природе раковых клеток и механизме борьбы с ними.

Код 4800, 160 стр., Обложка

2. Рак: активная профилактика

Перед вами — своеобразная энциклопедия, которая рассказывает об основных средствах лечения раковых заболеваний. Автор анализирует «плюсы» и «минусы» хирургического лечения, лучевой терапии, химиотерапии и других новейших методов.

Код 4801, 160 стр., Обложка

3. Рак: практика исцеления. Растительные яды, травяные настойки, методика питания.

В этой книге вы найдете практические рекомендации по излечению онкологических заболеваний. Автор обстоятельно рассказывает о методиках, основанных на действии растительных ядов.

Код 4803, 192 стр., Обложка

Внимание! Книги высылаются только комплектом.

Стоимость комплекта без доставки 52 рубля (стоимость почтовых расходов необходимо оплатить при получении бандероли на почтовом отделении).

Заказать книги наложенным платежом вы можете по адресу: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619 Издательский Дом «Питер».

БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!

В нашем городе, как и во всей России, демографы свидетельствуют, что продолжительность жизни мужчин в стране составляет сейчас менее 57 лет. Наряду с объективными причинами, приведшими к этой катастрофической цифре, очевидно, есть и субъективная — мы, российские женщины, не умеем беречь своих мужчин.

В прежние годы мы не знали духовных законов в силу «исторических» причин, а сейчас, когда религия открыта, с трудом прочитываем 1-2 страницы Евангелия и откладываем его в сторону. Поэтому приведу несколько цитат из Евангелия:

«Муж есть образ и слава Божия, а жена есть слава мужа».

(1 Коринфянам, гл. 11/7).

«Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, муж есть глава жены, как и Христос глава церкви, и Он же Спаситель тела. Но как церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем».

(К Ефесянам, гл. 5/22-24).

«Мужья, любите своих жен и не будьте к ним суровы».

(К Колоссянам, гл.3/19).

Покаемся и попросим прощения у всех мужчин России. И начнем жить по духовным законам, чтобы не остаться страной вдов.

По закону иерархии энергетическим центром семьи является мужчина — он дает энергию в физическом и финансовом смысле, дает душу ребенку (мать дает тело). Постоянные, даже внутренние претензии к мужу — это программа уничтожения собственных детей или бесплодие, и пока не снимем все обиды и осуждения мужа, нам и нашим детям никто не поможет. Нужно не только простить, но и благодарить Бога за то, что очистилась наша душа и души наших детей.

Государство наше унизило мужчину, не дав ему приличную зарплату, чтобы одному содержать семью. Да еще и потребности женщин в материальном плане растут непомерно. Многие мужчины не выдержали и обратились кто к рюмке, кто к наркотикам, кто ударился в разврат, а многие просто погибли в цветущем возрасте.

Мы, женщины, продолжаем род, заботимся о детях и стариках, обеспечивая гармонию и любовь в семье. Наши достоинства не ум и гордость, а разум, не сила, а доброта, покаяние и терпение. Мы, женщины, забыли о своем предназначении, увлеклись идеей эмансипации.

Мужчины не похожи на нас. Не нужно с ними соревноваться. Мужчине очень нужны крепкие тылы — наша любовь, верность, доброта, нежность. Сейчас, когда закрываются многие предприятия, помогите любимому найти себя, подключите к этой работе и детей, чаще им повторяйте: «Батьке тяжело, давайте вместе убавлять свои потребности и больше работать сами — дома, на усадьбе, на даче...». Используйте малейший повод, чтобы подчеркнуть гла-

венствующую роль мужа в семье. Чаще вспоминайте его положительные качества и делайте все с любовью для того, чтобы его положительных качеств становилось больше. Не слушайте тех, кто вам шепчет на ухо: «Разведись, разведись», самое страшное для женщины — одиночество.

Наша главная забота в семье следить, чтобы все были здоровы душевно и физически, любили друг друга, постоянно строили пространство любви, не ожесточались. Если мы, женщины, осознаем свое место в мире и необходимость такой работы, мы найдем для этого силы.

Для сохранения мира с мужем нужно держать с ним дистанцию. Мужчина не желает раздоров и конфликтов с женщиной, но дистанцию держать не умеет, он вообще об этом не думает. Женщина не должна позволять ему слишком близко подходить к своей душе. Он может ее ранить и не заметит этого. Поменьше о себе рассказывайте. Он ищет новизны, вы не должны стать для него прочитанной книгой. Не рассказывайте ему о своих недомоганиях.

Мы сможем быть привлекательными в любом возрасте, если сохраним или создадим хороший характер, будем следить за собой, позаботимся об одежде и фигуре. Все, что будем делать в доме, будем делать с удовольствием и радостью.

Научимся быстро расслабляться и отдыхать, тратя на это несколько минут, научимся правильно и дешево кормить свою семью. Вместо пустых разговоров, сплетен с другими женщинами (мы все грешим этим) попросите их поделиться опытом содержания своего домашнего очага, быстрых рецептов чисток, стирок, уборок, дешевых праздничных блюд, здорового питания семьи.

Как можно больше домашних дел поручайте с любовью своим детям. Прежде чем сделать это, поблагодарите их за предыдущие с доброй улыбкой. Наполняйте свой дом любовью, добротой и милосердием, ибо, как сказано в Библии, «уклоняйся от зла и делай добро, и будешь жить вовек».

Даже если дела в доме совсем плохи, отношения основательно испорчены, многое можно исправить волшебными словами: «Спасибо, что ты со мной, пусть будет все по-твоему, прости, это я во всем виновата».

Чаще вспоминайте замечательную притчу: «Приходит старушка к батюшке и говорит: «Батюшка, помоги, нет сил жить со стариком, совсем он меня загрыз: пилит и пилит». «Это просто, — отвечает батюшка. — Вот тебе святая водичка. И как только муж тебя начнет пилить, возьми в рот святой водички. Когда он закончит — проглоти». Приходит старушка через месяц, приносит курочку, мед, яйца: «Спасибо, батюшка, золотой дед стал».

Всегда помните: мужчина ищет в женщине любви, понимания и одобрения. Не ссору или конфликт — только любовь, понимание и покой.

Мужчина, муж есть образ и Слава Божия, он обеспечивает устойчивость общества, дома, семьи. На нас, женщинах, лежит огромная ответственность: сохранить здоро-

вье и жизнь наших мужчин, беречь их, и пусть хватит у нас сил на это.

Уберем из своего обихода ругань, проклятия, злобу, обиды, склоним свои колени перед Богом, попросим прощения и обратимся всем миром: «Христа ради, даруй, Господи, России мудрых, добрых, милосердных, любящих руководителей — да исполнится воля Твоя, Господи». И не будем никогда забывать то, что нам, женщинам, записано на века в Библии — этом основном законе жизни: *«Муж есть образ и Слава Божия».*

Да сбудется это в каждой семье.

Раиса БАРАНЕНКО.

Адрес: Раисе Пимоновне Бараненко.346527, г.Шахты, ул. Ворошилова, 7, кв.24.

«ПР»: Нам, разумеется, любопытно, как наши читательницы воспримут наставления Раисы Пимоновны. Если есть желание высказать свое мнение по вышеуказанному поводу — вперед! Надпишите на конверте: «Предупреждение», женский клуб.

ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ ЯИЧЕК

О раке предстательной железы написано и сказано достаточно много. Сегодня мы расскажем о сугубо «мужской» разновидности этой болезни — раке тестикул (яичек). Статья подготовлена по материалам зарубежной прессы.

НАСКОЛЬКО ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ РАК ТЕСТИКУЛ?

• Эта форма рака распространена достаточно широко среди мужчин 15 — 49 лет.

• Число случаев заболевания в возрастной группе 25 — 29 лет утроилось по сравнению с 1911 годом.

• Каждый год в Великобритании регистрируется 1400 заболевших раком тестикул.

• В среднем риск развития рака яичек у мужчины равен 1:400.

Чем раньше поставлен диагноз и начато лечение, тем лучше прогноз.

КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА?

Поскольку причина развития заболевания пока неизвестна, трудно строить прогнозы. Однако уже сейчас заметны определенные расовые и географические различия. Например, в Дании этот вид рака встречается в четыре раза чаще, чем в Финляндии, которая расположена по соседству. Граждане США кавказского происхождения болеют втрое чаще, чем афроамериканцы. Это означает, что расовый фактор и влияние окружающей среды играют определенную роль, но механизмы пока не изучены. Однако известно, что у мужчин, у которых одно из яичек не опустилось в мошонку, риск развития заболевания увеличивается примерно в десять раз. Поэтому рекомендуется проводить соответствующую операцию у мальчиков до достижения ими десятилетнего возраста. Если один из братьев заболевает раком яичек, риск развития опухоли у остальных также увеличивается десятикратно.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Признаками рака яичек можно считать:

• наличие уплотнения или затвердения в одной из желез;

• увеличение или уменьшение в размерах яичка;

• ощущение боли или дискомфорта в одном из яичек;

• скопление жидкости в мошонке.

Не всегда легко определить, расположено ли обнаруженное затвердение в мошонке или позади нее, поэтому обратитесь к врачу. Если в железе внезапно чувствуется боль и она искривлена, требуется немедленное медицинское вмешательство.

Если опухоль распространилась, могут ощущаться следующие симптомы:

- тупая боль в нижней части живота или в паху;
- боль в спине;
- одышка;
- ощущение отека и дискомфорта в ноге.

Как правило, опухоль развивается в одной из двух тестикул.

КАК ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ?

Пациенту необходимо сделать рентген легких, чтобы исключить распространение рака на эти жизненно важные органы, затем берется анализ крови на обнаружение маркеров опухоли — особых веществ, продуцируемых пораженными тестикулами. Затем может быть проведено сканирование, но его можно отложить и на период после операции.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ЗАТЕМ?

На это уйдет неделя, и станет ясен тип опухоли. Сорок процентов опухолей на яичках составляют семиномы, которые растут медленно и не имеют тенденции к распространению. Однако остальные шестьдесят процентов относятся к тератомам, которые более агрессивны и легче распространяются. В любом случае прогноз довольно хороший. Девяносто пять процентов пациентов излечиваются, если опухоль обнаружена на ранней стадии.

Семиномы, диагностированные очень рано, некоторое время могут оставаться просто под наблюдением врача, но в восьмидесяти процентах случаев способна помочь только операция. Обычно пациенты получают курс радиотерапии лимфатических узлов вокруг аорты. Как правило, он переносится удовлетворительно, но может привести к потере волос, общей слабости и повышенной утомляемости.

Тератомы при условии очень ранней диагностики также могут находиться под наблюдением врача, однако в восьмидесяти процентах случаев необходимо хирургическое вмешательство. При более развитых формах опухоли курс трех-пятидневной химиотерапии, который затем повторяется с интервалом в три недели, приносит выздоровление в 98 процентах случаев. Более обширные опухоли требуют нескольких курсов химиотерапии. Во время химиотерапии возможно выпадение волос, повышенная утомляемость и восприимчивость к инфекциям, но постепенно эти неприятные явления пройдут.

Спустя три месяца пациенты вновь проходят подробные обследования. Если через пять-десять лет ничего не обнаруживается, это считается излечением. Те больные, у которых повторные обследования показывают что-нибудь подозрительное, проходят дополнительные операции и курсы лечения.

ПОСЛЕДСТВИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Нормальная способность к оплодотворению восстанавливается, однако пациентам не рекомендуют зачинать ребенка в течение года после лечения, пока не нормализовался полностью состав спермы. Теоретически существует риск развития нетестикулярных опухолей в тех областях, которые подвергались радио- и химиотера-

пии, и несколько увеличивается риск возникновения лейкемии. Тем не менее польза от лечения значительно перевешивает по сравнению с побочным действием.

Оставшееся яичко продуцирует необходимую сперму и гормоны. Однако риск развития рака на этой железе несколько увеличен (1:20 или 1:50, если пациент прошел химиотерапию).

Многим пациентам, перенесшим операцию по удалению яичка, имплантируется силиконовый протез.

Более молодых в первую очередь беспокоит собственный имидж и возможность создать семью и оставить потомство. Тех, кто постарше, — работа и медицинская страховка. Все они живут под страхом, что рак вернется. Но чаще страх значительно превышает истинный риск.

ТЕХНИКА САМООСМОТРА ЯИЧЕК

• Необходимо осматривать и ощупывать тестикулы один раз в месяц, желательно во время теплой ванны или душа, когда тело расслаблено. Поддержите мошонку ладонью и обратите внимание на размер и вес яичек.

• Нередко одно из яичек немного больше или расположено ниже другого, но любое увеличение размеров или веса может оказаться грозным признаком.

• Осмотрите каждое яичко в отдельности. При помощи обеих рук медленно перекатывайте железу между большим и остальными пальцами. В норме поверхность тестикул ровная.

• Проверьте, не обнаруживается ли каких-нибудь уплотнений, разбуханий, затвердений. Сравните одну железу с другой, чтобы вовремя заметить любые изменения.

• Если вы нащупаете нечто крупное, неправильной формы, располагающееся вдоль верхней и задней частей яичка, не впадайте в панику! Это эпидидимис, он служит для хранения и транспортировки спермы.

• В случае, если что-то покажется вам странным или необычным, лучше лишний раз показаться врачу.

Подготовила
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

ЧТО НИ ДЕЛАЕТСЯ, ВСЕ К ЛУЧШЕМУ

Все хулят, ругают перестройку: от реформ, мол, жить стало хуже, радости никакой, одни слезы — ложись и помирай. А мы с супругой нарадоваться не можем. Возьмем транспорт. Вокруг только и слышно: плохо работает, плата за проезд растет... На льготников смотрят косо, упрекают: много вас развелось, бесплатно ездят, места занимают... Для некоторых водителей мы «мусор» — так они отзываются о нас в разговорах друг с другом: «дохода нет — мусор вожу», «поумирали бы, что ли». Совсем, как Ирина Хакамада. Помнится, она как-то раз заявила что-то вроде: «Реформы у нас пойдут тогда, когда вымрет старое поколение». А мне кажется, они, реформы, с нами идут — лучше некуда. Во-первых, само заявление депутатши для нас с супругой послужило этаким стимулятором — нам, наоборот, захотелось продлить дни своей жизни, как бы назло заявительнице: на-ка, выкуси! А постановка цели — уже плюс для здоровья. Транспортные же проблемы — это во-вторых — нам только в этом деле помогли.

Как-то осенью мы с дачи домой собрались. Нет и нет автобуса — маршрут его только на дачный сезон открывают. Пошли на основную трассу, где курсирует автобус «Волгодонск — Цимлянск». А он, правда, в последнее время ходит редко — с интервалом в 1,5 — 2 часа. А иногда и вообще: «поломался», «бензина нет»...

Отстояли мы на остановке у ГЭС положенные полтора часа, переполненный автобус прошел мимо — даже не остановился. Следующего ждать ну нет мочи: как-никак осень — холодно. Нужда заставила — пошли пешком: в сапогах, с сумками. Через час добрались до остановки городских автобусов. И знаете, ничего с нами не случилось, наоборот, на следующий день лучше себя почувствовали, бодрее. После этого проблемы транспорта перестали для нас существовать: нет его и не надо: от пеших-то прогулок и нервы целее, и здоровье лучше. Я лично так в раж вошел, что однажды на своих двоих в Цимлянск сгонял — это от нас 17 километров. Правда, по печальному случаю: внезапно умер наш старый хороший знакомый. На похороны, правда, опоздал, попал только на поминки. Хороший был человек, но слишком впечатлительный. При встречах мы с ним почти всегда спорили. Не нравилась ему перестройка, не видел он в ней положительных моментов, не признавал тех плюсов, которые я ему в пример приводил, исходя из собственного опыта. Расстраивался, нервничал, от того, наверное, и ушел в мир иной, хотя и был моложе меня. На днях приснился. Там, где он сейчас находится, говорит, лучше. Я в этот раз спорить не стал: не был, не знаю,

ему виднее. Но про себя остался при своем мнении. А мог бы привести в пример еще один плюс: у меня была «пяточная шпора», сколько и чем только не лечил — не исчезала, проклятая. А стоило совершить несколько пешеходных прогулок, — как рукой сняло.

Теперь возьмем питание. У нас стоят два холодильника, еще с советских времен. Ведь раньше как было: в магазинах пусто, а холодильники полные — мясо, рыба, молоко, яйца, пивко стояло. Все доставали! Было что поесть, попить, да и гостей было чем угостить. От такой жизни стали полнеть, хвори всякие появились, к старости — тем более. Пришлось задуматься о диете, да и врачи настаивали. Прислушивались. Но как вот так взять да и отказаться от хорошего. Тем более, что в холодильниках всего навалом. Слава Богу перестройка и тут помогла. Пенсии нам, по сравнению с прежними, поубавили, а цены... они, как и положено в условии рыночной экономики, кусаются. Вот воздерживаемся от лишних покупок. А когда вдруг захочется чего-нибудь вкусненького, идем в магазин, как в музей, посмотрим, и душа довольна. А если дух здоровый, то и тело тоже. Помните, как наши предки — сахар-то был дефицитом — так они подвешивали кусочек к самовару и пили чай вприглядку. Правильно, между прочим, делали: сахар, по утверждению врачей, — «белая смерть». Потребляй наши предки сахар с избытком, то и нас, возможно, теперь не было бы. Так что перестройка — точно для нашего блага, для нашего здоровья, для сохранения генофонда, как принято говорить.

А представьте себе, если бы вдруг все стали получать большие пенсии или большие зарплаты... С прилавков магазинов смели бы вчистую все. И вернулись бы мы на круги своя, как при Брежневе: в магазинах пусто — в холодильниках густо. Снова несварение желудка, чрезмерная полнота, одышка...

Другое дело — сейчас. Мы с женой, например, сознательно отказались от мяса; яйца едим строго по диете — не больше одного в неделю; масло — только растительное.

В последнее время — еще лучше — перешли на сою: соевое молоко, соевые котлеты, сыр соевый. Утром вместо завтрака — горсть проросшей пшеницы. Одно время хотели перейти на овес. Почему лошади редко болеют? — овес едят. И мы решили попробовать. Пошел я на рынок, нашел продавца с овсом.

— Почем? — спрашиваю.

— Десять рублей 500-граммовая банка.

Прикинул я, сколько будет стоить ведро — около двух сотен. Мать честная!

— Как же, — говорю, — вы лошадей кормите? Ведь, чтобы коня накормить один раз, надо не меньше ведра. Дешевле на бензине ездить...

— А мы, — отвечает крестьянин, — их не кормим овсом.

— Почему?

— А потому, что всех их на мясо перевели.

— Как, — говорю, — на мясо? Мясом, что ли, кормите?!

— Да нет, что ты такой непонятливый. На живодерню всех коней свели, забили на мясо, колбасу

делаем, а овес... овес вот людям сгодился...

Не стал я овес покупать, дорого. Пошел на Степную — там магазин такой есть, отходы продают. Купил для пользы здоровья и без особого ущерба для кармана отруби. Их сейчас широко рекомендуют для улучшения перистальтики. А холодильники мы отключили — опять же плюс: меньше за электроэнергию платить.

Мы с супругой в весе сбавили. На желудки перестали жаловаться, давление нормализовалось, в поликлинику не показываемся, в аптеки не ходим — там цены такие, что никаких пенсий не хватит. У нас зато теперь своя аптека — из трав. Чай не покупаем — настои травяные пьем: вкусно, полезно и бесплатно. Мать-и-мачеха, подорожник, бессмертник, чистотел, спорыш, мята, солодка, крапива — чего только нет. И все лечебные! Плюс ягоды — малина, калина, шиповник, смородина... А от того, что травы пользуем, на дачном участке чистота и порядок — все, что растет, пускаем в дело.

А вы говорите: перестройка... Да от нее одна польза. Наши власти удумали горячую воду отключать. Это зимой-то! И что, думаете, нам во вред? Мы под холодный душ. И утром и вечером, перед сном. Теперь настолько привыкли, что горячая вода — хоть будь, хоть нет. Подумываем: уж не записаться ли в клуб «моржей»? Если дело и дальше так пойдет, а оно, наверное, так и будет, то мы с женой при дальнейших успехах не только в Цимлянск, но и в Архангельск пешком махнем — на могилки к родителям (десять лет не были). А что? Ходил же Максим Горький через всю Россию! Да что Горький, мой прадед пешком из Архангельска в Киев ходил — поклониться святым мощам. Чем мы хуже?

Анатолий МЕДВЕДЕВ, пенсионер, работающий на даче.

Адрес: Медведеву Анатолию Григорьевичу, 347360, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. 50 лет СССР, д. 23, кв. 56.

ПЧЕЛА — МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАЧ, ЗНАХАРЬ, ЛЕКАРЬ И АПТЕКАРЬ

Продукты пчеловодства давали положительные результаты при лечении многих заболеваний человека. Перед выходом на пенсию меня начало беспокоить сердце. Я где-то прочитал строчки: «Хотите покоя в душе — заведите пасеку». Так я начал заниматься пчеловодством.

Мед — экологически чистый природный продукт. Он обладает не только высокой калорийностью и питательной ценностью, но и имеет ярко выраженные лечебные свойства. Его широко применяют в терапии больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, нервной системы, органов кровообращения, печени, почек, кожи и так далее. Мед улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням. Мой совет всем: вместо сахарного песка использовать мед — 3-4 чайные ложки сахара соответствуют 1 ложке меда.

Хочу описать несколько вариантов лечения, испытанных на себе.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы полезно принимать мед в течение 1-2 месяцев по 1 столовой ложке 3 раза в день с молоком, творогом, фруктовыми (лимонным), овощными соками, донниковым чаем. Это расширяет кровеносные сосуды сердечной мышцы, улучшает кровообращение и нормализует артериальное давление.

Для укрепления нервной системы, улучшения сна рекомендую в 1 стакане кипяченой воды (комнатной температуры) растворить 1 столовую ложку меда и пить 2-3 раза в день за час до еды и перед сном в течение 2 месяцев. С этой же целью можно 1 чайную ложку меда растворить в стакане теплого молока и пить перед сном.

Благотворно влияет на нервную систему употребление перед сном следующего состава: 1 стакан молока, полстакана морковного сока и 1 чайная ложка меда.

Мед улучшает зрение, особенно у пожилых людей. Для этого его следует подогреть до температуры +36 +37 градусов и закапывать по 1 капле в каждый глаз перед сном. Такое лечение можно использовать и после операций.

Даже и мертвые пчелы приносят пользу. Известно, что сейчас очень много аллергических заболеваний, особенно среди детей. Для лечения аллергии можно использовать следующий метод.

В темную бутылку набить сухих мертвых пчел до горлышка, залить 70-процентным спиртом и держать в темном месте 10 дней. Затем процедить и втирать в кожу.

От аденомы помогает на-

стойка, приготовленная так: в 0,5 л воды положить 1 столовую ложку мертвых сухих пчел, кипятить на медленном огне 2 часа, процедить и добавить 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку 20-процентного спиртового раствора прополиса. Принимать по 1-2 столовые ложки в день.

Применение пчелиного яда.

Многочисленные клинические наблюдения подтверждают, что пчелиный яд — один из эффективных методов лечения многих болезней, в том числе: оказывает стимулирующее действие на сердечную мышцу, снижает повышенное артериальное давление, улучшает обмен веществ, уменьшает количество холестерина в крови.

Кроме этого, пчелиный яд положительно влияет на общее состояние больного: повышаются тонус и работоспособность, улучшается сон и аппетит, уменьшаются боли в сердце, снижается свертываемость крови.

На личном опыте я убедился в эффективности лечения пчелиным ядом. Страдаю стенокардией. Нередко при появлении болей в сердце использую ужаление пчелами в область поясницы — и немедленно боли в сердце исчезают. При пчелоужалении надо принимать мед внутрь от 25 до 100 г, также строго запрещается прием алкоголя.

Несколько лет назад у меня на руке появилась опухоль, которая в течение нескольких месяцев выросла до размера среднего грецкого ореха. На ощупь она была плотной и имела синюшную окраску. К врачам я не обращался, так как не хотел хирургического вмешательства, но исподволь появлялась и беспокоила мысль, что это может быть злокачественное новообразование. Около 10 лет я занимаюсь пчеловодством, и однажды мне пришла в голову мысль попробовать лечиться с помощью пчелиного яда.

Ранним утром я взялся за дело. На расстоянии 1 см от края опухоли посадил по окружности 17 пчел. Так в течение месяца производил ежедневно ужаление от 15-20 пчелами, сужая диаметр; таким образом дошел до края опухоли. После этого был вынужденный перерыв также примерно около месяца. После перерыва, опять-таки в течение месяца, использовал пчелиные укусы непосредственно по поверхности опухоли, сужая диаметр, и довел его до центра новообразования. В результате лечения вначале стала выделяться желтоватая жидкость. Продолжил лечение прополисовым маслом. Начался распад тканей опухоли, и она буквально по частям стала разрушаться и отделяться от тела. Через некоторое время от нее не осталось и следа.

Буду очень рад, если мой опыт кому-нибудь пригодится.

Для лечения острого инфаркта существует следующий метод: применять внутрь маточное молочко с водкой в пропорции 1:2 по 5 капель 3 раза в день за час до еды. На курс лечения нужно всего 2 г маточного молочка.

Для диабетиков можно использовать даже однократный прием 20 мг маточного молочка (под язык). Через 3 часа наблюдается снижение сахара в крови до 30% от исходного уровня.

На протяжении ряда лет исполь-

зуем **комплекс мер,** поддерживающих, укрепляющих организм и, что, на наш взгляд, главное, **способствующих профилактике раковых опухолей:**

1. Ежедневно принимать внутрь мед — 50-70 г.

2. Утром каждый день перед едой съедать 1 дольку чеснока с 1 чайной ложкой меда.

3. 1 морковь (минимум) в любом виде.

4. 1 столовая ложка вареной фасоли (можно больше).

5. Черная смородина — 50-100 г.

6. На каждую чашку чая — 1-3 шт. цветков календулы (ноготки).

7. Время от времени использовать состав с алоэ. Изготовить его так: 0,5 л алоэ (пропустить через мясорубку), 0,5 л меда, 0,5 л кагора (1:1:1) — перемешать, поставить на 5 дней в холодильник. Затем процедить и принимать 5 дней по 1 чайной ложке 3 раза в день; потом по 1 столовой ложке так же — весь оставшийся состав.

Можно через 6 месяцев лечение повторить.

Желаю бодрости, здоровья. Разумеется, тут речь идет только о натуральном меде.

Немного добавлю. Мертвые пчелы бывают только весной.

Габдулхак ЗАКИРОВ.
Адрес: Закирову Габдулхаку Баязитовичу, 422982, Татарстан, г. Чистополь, ул. Луговая, 14 «в».

ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ ВЕРНУТЬ УЛЫБКУ

Однажды человечество догадалось: тот, кто весел, энергичен и добр, тот обладает завидным здоровьем, молодо выглядит и живет дольше тех, кто хандрит, тоскует, жалуется на повседневные проблемы.

Создать себе хорошее настроение — настоящее искусство. Люди пытались овладеть им с незапамятных времен.

Древние, например, изобрели снадобье из 54 компонентов, среди которых были: мед из Африки, горечавка с Кипра, четыре вида живых гадюк из Спарты, коренья из Галии, Скифии и Македонии, волосы кентавра. «Вкушай этот состав, — говорили древние, — и будешь весел, как майское солнце».

Египетский фараон Рамзес Второй для увеселения сердца постоянно жевал табак, советуя то же самое делать приближенным.

Четыре тысячи лет назад тибетские врачи настоятельно рекомендовали своим пациентам ежедневно принимать по нескольку капель алкоголя, настоянного на чесноке.

Асклепиад — знаменитый древнеримский врач увлекался промыванием кишечника с помощью клистира, массажем живота, баней, занятиями гимнастикой. Все эти оздоравливающие процедуры Асклепиад проделывал с улыбкой на устах. Медик говорил: «Если человек не станет выполнять все эти условия, он будет напоминать грозовую тучу».

Ассирийцы утверждали: если ваш знакомый — любитель рыбалки, он — верный друг, приятный собеседник, и у него все в порядке с чувством юмора. А, как известно, тот, кто весел, тот чаще здоров, чем болен.

Древние индусы советовали для улучшения настроения глотать золотые пластинки, и непременно темной ночью. Жители же некоторых районов Китая рекомендовали: «Пей воду из колодцев, в которые во время новолуния упали цветы хризантем, и твои сердце, душа и тело будут веселиться».

Советы древних современному человеку могут показаться несерьезными. Откуда, простите, мы раздобудем волосы кентавра и где в нужный момент найдем колодезную воду, настоянную на лепестках хризантем?

Однако и в наши времена хорошее настроение можно заполучить вполне доступными способами. Например, таким.

Но сначала я скажу, откуда узнала современные рецепты, как улучшить собственное настроение.

Вот уже несколько лет подряд я провожу лето в деревне в обществе замечательного человека, родственницы моего мужа — Нины Александровны Борисовой. Ей давным-давно перевалило за семьдесят лет, но, что удивительно, эта женщина — моя подруга. В Нине Александровне нет ничего старушечьего: она — прекрасный собеседник, неподражаемая шутница, носит современные вещи, любит собирать грибы, смотреть «мыльные» оперы и решать сканворды. У Нины Александровны всегда чудесное настроение. Даже когда идет дождь или когда соседка Тамара, у которой корова, не продает нам молока: «Завтра дам, нынче все раскупили».

Болеет Нина Александровна довольно редко: иногда давление подскочит, геомагнитный день головную боль нагонит. И все.

Однажды я спросила у Нины Александровны, как ей удается поддерживать хорошее настроение, постоянно улыбаться, быть, что называется, в тонусе.

— Деточка, я знаю несколько секретов, — ответила на мой вопрос великовозрастная подруга. — Хочешь поделюсь?

— Конечно, — не раздумывая ответила я.

Секреты Нины Александровны показались мне весьма любопытными, поэтому я, в свою очередь, делюсь ими с читателями «Предупреждения».

1. Утром, встав с постели, вы чувствуете: настроение — по нулям. Пейзаж за окном — дрянь, одеваться — неохота, чашка кофе встала поперек горла. Что делать?

Воспользуйтесь испытанным приемом известной английской писательницы Барбары Гартленд — нашей современницы. Кстати, она — общепризнанная оптимистка и играючи дожила до 90-летнего рубежа. Так вот, Барбара поднимает себе настроение с помощью РОЗОВОГО ЦВЕТА. В ее гардеробе — масса розовых вещей, в доме — множество розовых предметов, одна из гостиных оклеена розовыми обоями с золотом.

Розовый цвет обладает энергетикой радости, таит в себе добрую сказку — вот почему его любят жизнерадостные дети.

Итак, пребывая с утра в черной меланхолии, поглядите на что-либо розовое (шторы, тарелку, вазу), наденьте на себя розовую вещь (халат, нижнее белье, носки) — и произойдет чудо: хорошее настроение начнет вливаться в вас, как дорогое вино в хрустальный бокал.

2. Старина-физиолог Илья Ильич Мечников для поднятия настроения и жизненного тонуса настоятельно советовал потреблять (особенно по утрам) КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Даже разработал рецепт специальной простокваши, она так и называется — мечниковская.

Последуйте рекомендации всемирно известного авторитета. Секрет прост: простокваша заставляет энергично работать кишечник, а если кишечник опорожнен, значит, и голова светла, и на сердце радостно.

3. Один из быстродействующих способов обрести хорошее настроение — ИСКУССТВЕННАЯ

УЛЫБКА. Посмотрите на себя в зеркало: лицо суровое, угрюмый взгляд, уголки губ опущены, а рот напоминает рыбий.

Сделайте над собой усилие, раздвиньте губы в искусственной улыбке, подержите ее 5-7 минут. Мышцы вашего лица «вспомнят» о радости, передадут сигналы о ней в мозг: вы в конце концов искренне рассмеетесь. Жить и действовать захочется снова.

4. Многие в момент хандры любят слушать МУЗЫКУ. Однако зачастую люди не знают, какая именно музыка делает из нас оптимистов.

Купите записи произведений Моцарта! Творчество этого композитора проверено временем: тысячи (!) свидетельств говорят о том, что после прослушивания пьес и симфоний гениального маэстро, люди ощущали себя поднебесными жаворонками или резвящимися в лазурной волне океана дельфинами.

С мелодий солнечной музыки Вольфганга Амадея начинал свой день великий актер Чарли Чаплин.

5. У многих людей сегодня в квартирах и офисах появилась удивительная вещица, которая называется «ПОЮЩИЙ ВЕТЕР». Она представляет собой несколько свисающих железных трубочек, которые при колебании мелодично поют.

Если лично у вас нет «Поющего ветра», поспешите купить его. Качнув несколько раз это приспособление, вы услышите хрустальные звуки, напоминающие песни весенней воды. Хорошее настроение на целый день гарантировано. Также гарантировано исчезновение злых духов, которые успели проникнуть в ваше жилище: они не выносят чистых звуков «Поющего ветра».

6. Знаменитый премьер-министр Великобритании Дизраэли всегда носил в кармане пузырек с жидкостью, пахнущей лимоном. Дизраэли утверждал: лимонный запах заставляет его улыбаться и принимать верные решения.

Почему бы и вам не попробовать подобрать свой запах радости? Это не обязательно должны быть духи, туалетная вода, дезодорант. Нина Александровна Борисова обожает нюхать укроп и его семена. Летом укроп всегда готов к услугам на грядке, в другие времена года Нина Александровна носит пакетик с семенами в кармане платья или блузы.

7. Наше поэтическое светило Александр Пушкин не раз признавался своим друзьям, что, как только он попадает в Москву, обязательно спешит в места своего детства. Поэт отмечал, что во время этих прогулок душа его ликует, а сердце бьется на удивление сильно и радостно.

Если у вас стойкое плохое настроение и никакие способы не помогают вам развеять его, отправляйтесь побродить по улицам детства. У них — удивительная энергетика жизнеутверждения. На работу вы приедете обновленным, счастливым, полным сил... Нина Александровна, рассказав мне об этом нехитром приеме, сообщила, что часто ездит на Арбат, где родилась, и возвращается оттуда помолодевшей лет на тридцать.

8. Еще одно простейшее «утреннее» средство, могущее помочь вам прогнать печаль-тоску, развеять пессимизм. Его испробовали

на себе тысячи достойных подражания людей. Например, английская королева Елизавета Первая, московская красавица девятнадцатого века Евдокия Голицына, оперная певица Надежда Обухова...

Откройте платяной шкаф, достаньте самое лучшее свое платье (костюм), облачитесь в него, словно собираетесь сию же минуту отправиться в театр или ночной клуб. Покрутитесь перед зеркалом. Ну, как? Через пару минут из зеркала на вас глянет человек с хорошим настроением, человек-праздник.

9. И, пожалуй, одно из самых действенных средств для того, чтобы улыбка не сходила с ваших губ. Купите свежий номер вашего любимого печатного издания! Человек, читающий статьи по радующим его темам, словно разговаривает с другом или добрым родственником. «Как-то автобус, в котором я ехала, попал в аварию. В салоне начались паника, крики, а я запоем читала журнал, посвященный проблемам кино, — это мой любимый журнал. Он помог мне сохранить оптимистическое настроение, — рассказала мне Нина Александровна. — Несколько человек, испытавших стресс, из нашего автобуса увезли в больницу, а я спокойно пересела на трамвай и доехала, куда мне было надо».

Дорогие друзья! Как приятно было бы узнать, что любимым вашим изданием является наш журнал «Предупреждение». И что именно он однажды может спасти вас от хандры, паники и нездоровья.

Ирина АНДРИАНОВА.

ЗАГАДОЧНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

Что может быть проще и одновременно загадочней питьевой воды? К ней мы привыкаем с первых дней жизни. Взрослый человек, живущий в умеренных широтах, выпивает ежедневно 2-3 литра воды, а с учетом различных хозяйственных, бытовых потребностей (туалет, ванна, стирка белья, мытье посуды и т.д.) один житель крупного города использует от 200 до 500 литров в сутки!

Жители жарких стран не могут обойтись без 3-3,5 л в сутки. А для тех, кто работает в пустыне, эти цифры вырастают до 7,5 л воды.

За год любой из нас выпивает в среднем одну тонну воды. Каждый год цена на питьевую воду растет. Причина этого — загрязнение окружающей среды. Сегодня никого не удивишь тем, что чистую воду можно купить в продуктовом магазине. В Голландии уже несколько десятилетий продают бутылки с речной норвежской водой. Литр этого экологически чистого «продукта» стоит около 30 долларов. А в Москве бутылированная родниковая вода стоит, как сок или молоко, — 18-25 рублей за литр.

Но привычное — не значит простое. Загадка питьевой воды состоит в том, что она всегда и везде разная по своему вкусу, запаху, цветности, температуре, составу и концентрации растворенных в ней веществ. Весной это чувствуется особенно. В один прекрасный день мы открываем кран, и нам кажется, что хлынувшая из него вода как-то не так пахнет, мутновата, да и на вкус стала какой-то другой...

Откуда попадает в краны наших квартир питьевая вода? Из рек, водохранилищ, озер, из подземных глубин. По справедливости, наиболее вкусной и полезной считается подземная (особенно глубинная, артезианская) вода. Очень многие российские города используют именно подземные водные кладовые, но для самых крупных городов такой чудо-воды, увы, не хватает. Москва, например, потребляет только 5% подземных вод, а 95% питьевой воды дают водохранилища рек Волги, Москвы, Вазузы, Клязьмы.

Что такое питьевая вода? Это сложный раствор минеральных веществ, органических соединений, микроэлементов, газов, коллоидных частиц, живых микроорганизмов. За качеством питьевой воды ежедневно следят специальные государственные санитарные службы.

Ученые пока не знают, как со-

вместно действуют на организм человека химические элементы питьевой воды. Исключение составляет фтор. Доказано, что если его мало, то возникает кариес зубов, поэтому в некоторых случаях в питьевую воду специально фтор добавляют.

Все вещества и живые организмы, которые содержатся в питьевой воде, разделяют по степени их вредности (токсичности) на разные классы. Больше всего токсичных веществ, как можно догадаться, не природного происхождения, а промышленного, хозяйственно-бытового. Человек отравляет себя сам. Наиболее «популярными» и стойкими загрязняющими веществами являются пестициды, нефтепродукты, фенолы, тяжелые металлы, нитраты, хлорорганические и другие соединения. Они могут годами существовать в природной среде, с трудом поддаваясь разложению, перерождаться и становиться иногда еще более вредными.

Древние говорили: «Нельзя дважды войти в одну и ту же реку», имея в виду состояние речной воды: ее температуру, запах, свойства. Кстати, в зависимости от сезона она меняется.

Например, зимой, подо льдом вода теряет значительную часть кислорода, но обогащается минеральными солями, которые попадают в реку из подземных вод.

Весной же, во время паводка река вновь меняется, расход воды увеличивается в десятки и даже сотни раз, вода становится мутной, возрастает опасность бактериального заражения. В это время все очистные сооружения водопроводных станций работают с максимальной нагрузкой. Вода отстаивается, фильтруется, обеззараживается. И больше всего весной надо бояться, что в питьевую воду попадут болезнетворные бактерии.

Основной способ борьбы с болезнетворными бактериями — хлорирование воды. В ряде случаев этот процесс может иметь и отрицательные последствия. Если в той воде, которую хлорируют, есть заметное количество органических веществ, то могут образоваться вредные хлорорганические соединения. Обычно они обладают заметным запахом, являются нестойкими и устраняются простым кипячением.

Во время кипячения воды погибают многие бактерии, а также выпадают в осадок карбонатные соли кальция и магния. Вот откуда в наших чайниках накипь. Но длительно кипятить воду, вероятно, не следует, потому что соли кальция и магния нужны человеческому организму, особенно растущему, детскому.

И снова хочется пропеть хвалу подземным водам, прежде всего артезианским: они практически не подвержены сезонным изменениям, не содержат болезнетворных микроорганизмов. Главное, чтобы водозаборные скважины и водопроводные сети находились в техническом исправном состоянии. Так что вам, дорогие читатели, повезло, если из ваших домашних кранов бежит именно подземная вода.

В последние годы в России появились многочисленные фильтры для очистки питьевой воды от загрязняющих веществ. Но надо честно признать: ни один фильтр не

в состоянии очистить питьевую воду от всех природных нежелательных веществ, а тем более техногенных, промышленных.

Тип фильтра следует выбирать, учитывая особенности природного химического состава питьевой воды и характера «водной грязи». Для этого нужно регулярно производить анализ питьевой воды, что́ и делают санитарные органы, согласно установленных правил.

Сделать полный анализ питьевой воды — довольно сложная проблема. Прежде всего потому, что эта услуга дорого стоит. Перечень Минздрава Российской Федерации имеет более 1800 веществ, содержащихся в питьевой воде, часть из которых существует в различных формах и требует своего способа анализа. Для того, чтобы узнать все теоретически возможные загрязняющие вещества, требуются тонны воды, десятки и сотни современных аналитических приборов и оборудования, большой штат квалифицированных сотрудников.

Стоимость такого анализа одной пробы воды — десятки тысяч рублей. Поэтому на практике поступают следующим образом. Определяют 12-15 основных веществ, и по ним судят о состоянии питьевой воды на данный момент.

В квалифицированном анализе питьевой воды, особенно в весеннее время и в конце зимы, в первую очередь нуждаются новые дачные поселки, садовые кооперативы, коммунальные службы небольших городов с ограниченными возможностями санитарных и природоохранных органов. Но никто не запрещает вам, дорогие читатели, узнать «портрет» питьевой воды вашей квартиры. Проверяя свою воду, вы заботитесь прежде всего о собственном здоровье!

Для тех, кто хочет узнать, чистую ли воду пьет его семья, рекомендуем обратиться в следующие организации.

142452, Московская область, Ногинский район, пос. Зеленый, ВСЕГИНГЕО (ВНИИ гидрогеологии и инженерной геологии).

117297, Москва, ул. Родниковая, д. 7. Факс: (095) 4351300, телефон: (095) 4352178, Аналитический центр контроля качества воды «РОСА».

117421, Москва, ул. Новаторов, д. 40, факс/телефон: (095) 9352159, 9355980, Главный контрольно-испытательный и научно-методический центр питьевой воды (ГИЦ ПВ).

Бактериальный анализ воды производят только санитарные органы.

Несколько советов тем, кто хочет очищать питьевую воду в домашних условиях, без применения каких-либо заводских фильтров.

Бросьте в чайник, в котором кипятите воду, серебряную монетку. Пусть она там останется надолго: например, я не вынимаю серебряную монетку из чайника годами. Серебро великолепно очищает, ионизирует воду; «серебряная» вода не только чистая, но и полезна для здоровья...

Многих раздражает запах водопроводной воды, которая пахнет хлоркой. Избавиться от этого запаха проще простого. Надо наполнить водой из-под крана кастрюлю или чайник и оставить эти посудины на некоторое время без крышек. Через час-другой, сколь-

ко бы ни принюхивались, запаха хлорки не почувствуете: она улетучится...

Вы оказались вдалеке от населенных пунктов: ушли в поход, заблудились в лесу и так далее. Пришел момент, и в вашей фляге кончилась питьевая вода. Что делать? Можно набрать воду из ручья, речки в емкость с широким горлом и положить туда на 2-3 часа живые ветки рябины (прямо с листьями). Рябина очищает воду даже лучше, чем серебро. «Рябиновую» воду знатоки особенно уважают в бане: не мытье получается, а сказка...

Впрочем, и фильтр для очистки воды в домашних условиях приготовить не так уж сложно. Надо из костра, где вы жгли березовые ветви и поленья, собрать угли, положить их в марлю, сложенную в несколько слоев, или в чистую холщовую тряпицу. Домашний фильтр готов! Начинайте пропускать через него подозрительной чистоты воду. Если вода окажется в итоге темного цвета, не поленитесь пропустить ее через чистую марлю еще раз. А теперь — пейте на здоровье!

Прекрасный гимн загадочной воде, в том числе и питьевой, «пропел» знаменитый французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери: «Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты — сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснишь нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости у нас вновь начинают бурлить высохшие родники нашего сердца. Ты самое большое богатство на свете...».

Михаил ГОЛИЦЫН,
кандидат геолого-минералогических наук.

ИЗ НАРКОТИЧЕСКОГО РАБСТВА — НА СВОБОДУ

Перебиты, поломаны крылья,
Тихой болью мне душу свело.
Кокаина серебряной пылью
Все дороги мои замело.

Из песни.

В том, что проблема наркотизации России стоит сейчас остро, как никогда, убеждать читателей «ЗОЖ» нет необходимости.

«Колеса», «травка», «ширево», «косяк», «дурь», «наркота»... Все эти и подобные им названия свидетельствуют об одном: смертоносная отрава завоевала в нашей стране прочный рынок сбыта. При этом наркомания «молодеет» с каждым годом: как правило, ее жертвами становятся совсем юные люди, нередко подростки и дети. Рекламируемое лечение крайне дорого, недоступно абсолютному большинству и вдобавок малоэффективно. Людям, попавшим в страшную зависимость, предлагают либо чрезвычайно жесткое воздействие на мозг хирургическими методами, либо сильнодействующие препараты по принципу «клин клином», либо гипноз. Однако даже после такой тяжелой и разрушительной терапии пациенты возвращаются в мир, где достать страшное зелье не составляет особого труда, и зачастую снова «срываются». При этом излишне напоминать, что век наркомана, как правило, недолог. Так неужели остается одно: сложить руки и ждать гибели?! Неужели спасение невозможно и борьба с «дурью» бесполезна?

Как выяснилось, выход из тяжелого положения есть. Около 30 лет назад российским ученым, биологом Геннадием Андреевичем ШИЧКО был разработан уникальный, не имеющий аналогов метод, который позволяет избавиться от любой формы зависимости, выйти из рабства дурной привычки. Как и абсолютное большинство людей, принесших человечеству свет, Геннадий Андреевич прожил на этой планете не особенно долго. При его жизни предложенный им способ был встречен в штыки официальной медициной, хотя Шичко успел спасти от гибели, вернуть к полноценной жизни сотни и тысячи реальных людей, исправить множество исковерканных судеб. Его талантливые ученики Людмила Юрьевна ЗАХАРОВА и Юрий Александрович СОКОЛОВ немало сделали для развития и совершенствования метода и продолжают с успехом

пользоваться им. В свое время журнал «Предупреждение» писал о созданном ими обществе «Оптималист», однако тогда речь шла в основном о победе над пьянством. Сейчас в связи с потоком писем о наркомании наш корреспондент Елена Печерская решила еще раз побывать на занятиях «Оптималиста», чтобы рассказать о методе более подробно.

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»: Насколько мне известно, основоположник метода Г.А. Шичко, разрабатывая свою систему, имел в виду не наркоманов, а в первую очередь алкоголиков и курильщиков табака. Может быть, борьба с наркозависимостью — излишне смелый поступок с вашей стороны?

ЗАХАРОВА: Вы правы лишь отчасти. Следует иметь в виду, насколько сильно изменилось время. В 60-70-е годы, при жизни Геннадия Андреевича, наркотики в нашей стране были редким, почти исключительным явлением. Естественно, его внимание было приковано прежде всего к людям, гибнущим в объятиях «зеленого змия». Сегодня наркотизация общества приняла характер социального бедствия, и мы не считаем себя вправе отмахнуться от этой проблемы. Особенность метода, предложенного Шичко, в том, что он универсален. С его помощью возможно избавиться от любого, я подчеркиваю — от ЛЮБОГО, — вида зависимости. Мы доказываем правильность этого утверждения своим практическим опытом. Уже в течение нескольких лет набираем группы преимущественно из поклонников героина и успешно снимаем их с иглы.

«ПР»: Значит ли это, что вы перестали оказывать помощь при алкогольной зависимости и табакокурении?

СОКОЛОВ: Мы по-прежнему занимаемся с теми, кто хочет освободиться от власти бутылки и сигареты. Собственно говоря, когда к нам в клуб впервые начали приходить наркоманы, мы включали их в состав групп, основное ядро которых боролось именно с алкоголем. Позднее, когда число подобных обращений в «Оптималист» значительно увеличилось, мы стали работать с наркозависимыми по отдельной программе, с учетом их особенностей и специфики. Однако основой нашей деятельности по-прежнему остается метод, разработанный Шичко.

«ПР»: Я думаю, самое время рассказать подробнее, в чем суть этой методики.

СОКОЛОВ: Наш учитель, ныне покойный Геннадий Андреевич Шичко, был кандидатом биологических наук, автором книги «Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы». В основу своего метода он положил принципы высшей нервной деятельности, разработанные великими русскими нейрофизиологами Павловым и Бехтеревым. Фундамент практической методики, созданной Шичко, и разгадка ее эффективности — так называемая триада Бехтерева: 1) убеждение, 2) внушение, 3) самовнушение. Он действительно был Учителем с большой буквы, подлинным энту-

зиастом идеи, человеком абсолютно бескорыстным, истинным бессребреником, как сказали бы в старину. Вообще говоря, такими сыновьями русская земля должна гордиться.

«ПР»: И как же протекает процесс лечения от наркозависимости по методу Шичко?

ЗАХАРОВА: Никакого лечебного процесса мы не проводим.

«ПР»: Как это так? Все лечат, а вы нет?

СОКОЛОВ: Да, все лечат, заменяя наркотическое рабство зависимостью от медикаментов или врача. Мы избавляем от тяжкого ига и отпускаем на свободу. Люди, которые обратились за помощью в «Оптималист», не получают ни единой таблетки или процедуры, кроме тех, которые способствуют очистке организма от накопившихся в нем ядов.

«ПР»: Чем объясняется такое разительное отличие от обычного подхода?

СОКОЛОВ: Тем, что система, разработанная Шичко, — вовсе не терапевтический метод.

«ПР»: Тогда что же это такое?

ЗАХАРОВА: Основным орудием воздействия по Шичко служит Слово. Помните, как у Гумилева:

В оный миг,
когда над миром новым
Бог склонял лицо свое, тогда
Солнце останавливали Словом,
Словом разрушали города.

Чтобы заставить человека навсегда отказаться от смертоносного зелья, необходимо прежде всего добиться отрезвления его сознания, помочь выйти из наркотической тьмы на свет. Именно этой цели и служат наши занятия.

«ПР»: Но если метод не терапевтический, то он... какой?

СОКОЛОВ: Я думаю, точнее всего назвать его психолого-педагогическим. На первых занятиях мы заставляем человека задуматься о том, какой разрушительный заряд несут в себе вещества, которые он привык потреблять, сколько вреда и горя они причиняют ему и окружающим. Это и есть первоначальный толчок к отрезвлению и правильному самосознанию. С этих позиций пересматривается вся жизнь, и приходит выстраданное решение отказаться от смертоносной отравы и начать с чистого листа. Затем у недавнего наркомана или алкоголика формируется убеждение, что необходимо бороться с дурманом и помогать освободиться от него другим. Это самая удивительная и радостная особенность метода: безнадежно, казалось бы, погрязшего в зависимости от алкоголя или «дури» человека он превращает в сознательного, убежденного борца за трезвость, нашего единомышленника. Сколько раз ни наблюдаешь эту перемену, не перестаешь поражаться тому, как методика Шичко внутренне «распрямляет» человека, высвобождая резервы его личности и сознания.

«ПР»: Казалось бы, человек много лет беспробудно пил или, еще хуже того, кололся... Какие уж там резервы! Ведь существует же такое жесткое высказывание: «Наркоман кормит унитаз своими мозгами».

СОКОЛОВ: Наркотики, алкоголь губят живое вещество, драгоценные мозговые клетки, потому они и страшны, потому и необходимо

бороться с ними. Однако резервные возможности человеческого мозга очень велики. Образно выражаясь, на место павших бойцов встанут другие, приняв оружие из слабеющих рук... Функции погибших клеток «научатся» выполнять уцелевшие, надо только предоставить мозгу свободу от разрушающих его веществ.

«ПР»: Наркоман годами сидит на игле — и вдруг за 10 дней полностью перерождается. Получается, что в «Оптималист» он пришел, услышал, «завязал»... Но ведь о вреде наркотиков и так говорится достаточно много и часто.

ЗАХАРОВА: В действительности работа с каждым ведется очень продолжительная, а первые 10 дней — лишь верхушка айсберга. Следует иметь в виду, что алкоголик или наркоман — это невротик, у которого разбалансированы эмоциональная и умственная сферы. Поэтому в нашей работе применяются специально разработанные тексты внушений, каждый участник ведет дневник, записи в котором проверяются руководителем. Ведение дневниковых записей способствует самонаблюдению, индивидуальной проработке собственных проблем и обязательно в течение полугода. Причем требования к ним достаточно жесткие: четкость формулировок, завершенность формы... Немалую роль играют и темы сочинений, которые пишут у нас в процессе занятий: «О тех, кого нет рядом», «Самый позорный день в моей жизни»... Выполняя подобные задания, человек пересматривает все свое существование и убеждается в том страшном влиянии, которое оказывают наркотизирующие вещества. К нему приходит осознанное желание подвести черту и никогда больше не возвращаться к разрушительной привычке.

«ПР»: Но ведь вырваться из цепких лап наркотика очень трудно. Не получая привычную дозу, наркоман испытывает мучительные симптомы, известные под названием абстинентного синдрома, или «ломки»...

СОКОЛОВ: Здесь на помощь борцу с наркотическим рабством приходит весь комплекс очистительных и оздоравливающих процедур: чистка печени, кишечника, суставов, голодание и обливания по Иванову... Всех, кто прошел занятия в нашем клубе, мы выпускаем вооруженными знаниями основ закалки и очищения, правильного питания, физических упражнений. «Перестань разрушать себя! — говорим мы. — Выбери жизнь!»

«ПР»: Почему вы предпочитаете групповые занятия?

ЗАХАРОВА: Занятия в группе более эффективны, так как ее участники поддерживают друг друга. Ведь человек — существо социальное, и мысль о том, что он не один такой, что сосед справился, значит, есть возможность победить, придает сил в борьбе. Численность группы варьируется в среднем от 5 до 17 человек. Справиться с зависимостью помогает сочувствие близких, поэтому желательно присутствие на занятиях жены или мужа, матери, брата, сестры... Ведь мы выпускаем еще неокрепшего человека в мир, полный пьяного и наркотического уга-

ра. Ему жизненно необходима поддержка единомышленника.

«ПР»: Между прочим, существует и такая точка зрения: нет смысла спасать наркоманов и тратить на них средства и силы, к ним следует относиться как к отбросам общества.

СОКОЛОВ и ЗАХАРОВА (в один голос): Это нелепо и преступно! Оступиться может любой, а подняться — несравнимо труднее. Надо верить в человека и бороться за него до конца, ведь, пока он жив, спасение возможно. Этому учит нас христианство. Более того, жертвами наркотиков часто становятся наиболее талантливые и ранимые люди. Вспомним слова Есенина: «Если черти в душе гнездились, значит, ангелы жили в ней». Вполне возможно, что мы вытаскиваем из наркотического омута будущих художников и актеров, поэтов и психологов... Геннадий Андреевич Шичко был исполнен веры в возможности человека, именно поэтому созданный им метод — самый щадящий и наиболее гуманный. Правильно сказал Порфирий Иванов: «Надо поменять поток сознания». Только так и можно подобрать ключи к полноценной жизни.

ИСПОВЕДЬ БЫВШЕГО НАРКОМАНА

Меня зовут Сергей К., мне 25 лет, шесть из которых я провел на героиновой игле. Я приехал на занятия из Башкортостана, вернее, меня фактически насильно привезла сюда мать. Она сказала, что это последняя надежда. 6 лет наркотического стажа — обычно столько не живут...

Чего только не было в моем прошлом: увечья, заражение гепатитом через общий шприц, падения с высоты, угоны автомобилей, условная судимость... Честно говоря, оглядываться назад не хочется. Я твердо решил: возврата к героину не будет. Здесь я не только освободился от зависимости, но и пошел на дополнительные курсы, чтобы овладеть основами метода Шичко. Был в церкви, поклялся перед иконой, что отныне буду снимать с иглы и возвращать к нормальной жизни тех, кто, как и я, прошел сквозь ад и тьму. Потому что я впервые увидел Свет!

Доброго пути тебе, Сережа! Мы верим в тебя. Ты выбрал жизнь.

Телефон: (812) 544-39-78, 279-87-90, 279-46-65.

Почтовый адрес: 191187, ул. Гагаринская, д. 3, кв. 2, клуб «Оптималист».

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ОТ АВИЦЕННЫ ДО НАШИХ ДНЕЙ...

«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье», — писал великий Генрих Гейне. Однако мы, как правило, начинаем это понимать, когда оно уже уходит. Поэтому советуем прямо сейчас начать выполнять несложные правила.

Начнем со времен Авиценны. Однажды, наблюдая за растущей на грядке тыквой, великий врач древности Авиценна заметил, что в жаркие сухие дни она сморщивалась. Это натолкнуло ученого на мысль о причинах старения, главная из которых — обезвоживание организма. «Сухое, — записал он в своем трактате, — значит старое».

Так как же не стать «увядающей тыквой»? Современные медики согласны с Авиценной: одна из причин быстрого старения, в том числе и кожи, — недостаток влаги.

Какой же выход? Диетологи рекомендуют перед каждым приемом пищи выпивать стакан жидкости — сок, чай или молоко. Когда человек съедает твердую пищу, потребность в жидкости повышается, и организм забирает ее из кожи. Чтобы избежать этого, на Западе принято перед едой выпивать стакан сока, а на Востоке — есть фрукты. Все это питает организм целебной дополнительной влагой.

Чтобы сохранить наши легкие и бронхи, увлажнять нужно и воздух в квартире. Самое простое — поставьте в спальне тазик с водой. Хороший вариант — ваза с цветами. Если на вашем участке растут цветы, соберите букет и украсьте ими комнату. Еще лучше — живые комнатные цветы.

Так же можно приостановить и увядание внутренних органов и кожи. Для этого необходимо «увлажняться». Разумеется, полезно быть в ванне, под душем, ходить в баню. За рубежом говорят: у русских есть гениальное изобретение — парная баня с веником. Ничто так хорошо не очищает кожу и не омолаживает организм, как парная с веником. Организм получает дополнительную влагу, а с помощью веника кожа освобождается от старых сухих клеток и начинает «дышать».

Особенно нужна дополнительная влага при больших физических нагрузках. Выступившая вместе с потом молочная кислота должна быть обязательно смыта. (Если нет возможности встать под душ, оботритесь влажным полотенцем). Образуется она в результате значительных физических усилий. Как только тело остывает, поры закрываются, и большая часть вредной для организма кислоты впитывается внутрь. Смыв ее, вы не только увлажните кожу, но и

поставите заслон болезням.

Многие в конце зимы быстро утомляются, часто простужаются, тяжело засыпают, утром встают разбитыми. Все это — результат внутреннего загрязнения: радиация, пестициды, тяжелые металлы, лекарства, никотин — что только не оседает в клетках организма.

Существует простой, но достаточно эффективный способ очищения. Он нашел широкое применение во многих странах и, в частности, вошел в программу очищения участников чернобыльской аварии. Суть его в следующем: ежедневная сауна в сочетании с бегом или ходьбой. Прием витаминов, минеральных веществ и растительного масла. Выпивать не менее полутора-двух литров жидкости в сутки.

Нужно дополнительно сжигать калории с помощью холодной воды — перед сауной обливаться холодной водой, стоя по щиколотку в воде такой же температуры. Стремясь поддержать нормальную температуру тела, организм будет вынужден ускорить обмен веществ.

Необходимы полноценный сон и питание.

Исследования показали, организм человека после таких, казалось бы, несложных процедур не только очищается от токсинов и радиации, но и обретает способность оперативно и самостоятельно удалять токсичные вещества и меньше их накапливать.

Мы рассказали об экстремальном методе очищения — он подходит для жителей загрязненных районов. Для остальных достаточно раз в неделю посещать парную и давать организму посильные физические нагрузки.

А теперь отдельно поговорим об очищении внутренних органов, в частности, печени, ибо от ее работы зависит состояние нашего организма.

Наши проницательные предшественники уже сотни лет назад знали о большой пользе очищения организма. И сегодня подтверждаются многие их догадки. Древний метод очищения, называемый сегодня энтеросорбцией, основан на связывании и выведении из организма вредных веществ. Своими корнями он уходит к временам расцвета древних цивилизаций. В Египте, например, более трех тысяч лет назад использовали уголь для наружного и внутреннего применения. Целительные свойства этих природных очистителей организма отмечали в своих работах врачи Древней Греции, том числе и Гиппократ.

На Руси назначение знахарем березового угля спасло жизнь после отравления Александру Невскому. Древесным углем и золой присыпали раны, толченый уголь давали внутрь детям и взрослым при кишечных расстройствах. Прием угля оказался эффективен как при болезнях внутренних органов, так и острых отравлениях. Для приготовления древесного угля нужно настрогать березовое полено на мелкие стружки и сжечь в закрытой посуде (в чугуне) на сильном огне. Полученный уголь растолочь и принимать внутрь в виде порошка по чайной ложке, запивая водой. Можно 1 чайную ложку угля, растолченного до состояния пудры, развести в стакане воды и пить в промежутках между едой.

Тот же эффект дает и активи-

рованный уголь, купленный в аптеке. Для быстрого очищения организма больные, готовящиеся к операции, например, принимают активированный уголь в течение дня до 10 таблеток, но при условии сохраненной проходимости желудка и кишечника и отсутствия язвенной болезни.

Важно пить чистую воду. Улучшить ее качество можно с помощью простого фильтра: березовый уголь, обернутый марлей или хлопчатобумажной тканью, уложить в несколько слоев в кастрюлю с отверстием на дне. Такой природный фильтр эффективно работает в течение нескольких дней.

Сегодня методы очищения организма получили второе рождение. Эффективна, например, яблочная защита: из экологически чистых яблок вырабатывается препарат, получивший название «Медетопект». Его основной компонент — яблочные волокна и пектин. Испытания показали его высокую эффективность: за один курс интенсивной терапии выводится 99 процентов свинца и ртути, 30-40 процентов стронция, никеля и кадмия, до 60 процентов радионуклеидов.

Пектин можно приготовить и в домашних условиях. Очень полезна сердцевина яблок, оставшаяся после приготовления варенья, джемов и компотов. Ведь именно в яблочных перегородках содержится целебный пектин. Много яблочных волокон в кожуре. Можно пустить в дело и яблочный жмых после соковыжималки. Словом, все это «ненужное» сложите в эмалированную посуду, добавьте немного воды и на небольшом огне прокипятите до получения однородной массы. Остудите. После того, как яблочный пектин затвердеет, принимайте по столовой ложке за 30 минут до еды.

Но таблетки таблетками, а не грех вспомнить и о постной весенне-летней пище. Кстати, в последнее время Япония буквально увлечена нашей русской похлебкой. Ученые приписывают овощным супам небывалый эффект профилактики рака. Японцы убеждают себя и окружающих: «Овощи не только еда, но и лекарство». Многие японские медики сходятся во мнении, что овощная похлебка — действительно эффективное и уникальное по своей простоте средство профилактики многих болезней, включая гипертонию, различные виды аллергии, диабет и тот же рак.

Профессор японского университета Хироси Маэда считает, что содержащиеся в овощном супе компоненты умиротворяют агрессивные перекиси жиров, которые разрушают здоровые клетки и вызывают злокачественные образования. Более того, они подавляют уже начавшийся раковый процесс.

Ученый подтверждает, что таким эффектом обладает именно суп, а не свежие овощи. Дело в том, что клетки в них окружены очень прочными оболочками, которые препятствуют попаданию в организм человека необходимых целебных компонентов. Но кипячение разрушает эти оболочки, позволяя нам в полной мере усваивать нужные вещества.

Однако это утверждение японского профессора нам представляется спорным. Для онкологичес-

ких больных, безусловно, больше подходит суп из вареных овощей. Организму в этом случае не придется затрачивать силы на переваривание пищи. Здоровым же людям свежие овощи, несомненно, принесут больше пользы, чем вареные.

Наибольшим эффектом для онкобольных, утверждает профессор Маэда, обладают вершки — шпинат, ботва моркови, редьки. Что же касается их корешков, то экспериментаторы не нашли в них особого антиканцерогенного воздействия.

Рецепт противораковой похлебки прост: нужно мелко нарезать пять-шесть видов доступных вам овощей, залить водой и варить 15-20 минут. Начинайте прямо сегодня. Доброе дело следует делать сразу.

Усилить очищение внутренних органов от экологических загрязнений помогают и некоторые травы.

Листья брусники, собранные ранней весной до полного таяния снега, и ягоды, созревшие в августе — сентябре, очищают стенки крупных артериальных сосудов, стимулируют движение жидкостей через сосудистую систему, способствуют удалению из нее накопившихся ядов и жировых веществ. Таким образом, очищается не только аорта и сосуды сердца, но и периферические сосуды, почки и печень.

Приготовление: 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка, кипятить 3-5 мин., процедить, принимать по 1 ст. ложке за 30 мин. до еды 4 раза в день.

Корневища петрушки способствуют промыванию через лимфатические системы органов, имеющих гладкую мускулатуру, особенно сердечной мышцы и матки. 2 ст. ложки высушенных и измельченных корней заливают 1,5 стакана кипятка. Настаивают 3-4 часа при комнатной температуре, процеживают, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Настой корней петрушки противопоказан при заболеваниях печени.

Листья подорожника, собранные в первой половине лета, улучшают прохождение жидкости в стенках кишечника и желудка, через лимфатическое русло выводят ядовитые вещества. 1 ст. ложку измельченных листьев подорожника заливают стаканом кипятка, выдерживают 15-20 мин. при комнатной температуре, процеживают. Принимают по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день.

Настой из молодых листьев черной смородины и кукурузных рылец очищает от токсинов печень, лимфатическую систему: по 1 чайной ложке измельченных листьев смородины и кукурузных рылец смешать, залить 0,5 л воды комнатной температуры. На слабом огне довести до кипения, кипятить 20 мин., охладить, процедить и пить по 50 г через каждые 3-4 часа.

Настой из плодов и корней шиповника очищает от ядовитых веществ сердечную мышцу, кишечник, печень, лимфатическую систему. 2 ст. ложки измельченных плодов заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 мин., настаивают 1-2 часа, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день после еды.

Подготовила
Наталья ПОНОМАРЕВА.

МЕНЬШЕ ЖИРА — ДОЛЬШЕ ЖИЗНЬ!

За последние столетия — и в особенности десятилетия — средний возраст овуляции у девочек значительно «помолодел». В XVIII-XIX веках половая зрелость, знаменуемая первой менструацией, наступала заметно позже: примерно в 17 лет. Сейчас девочки получают физическую возможность забеременеть уже в возрасте 9-12 лет.

С чем это связано? Чтобы «привести в движение» механизм выработки яйцеклеток, женский организм должен накопить определенное количество жира. Обильное питание с неограниченным количеством различных видов масла и жирных продуктов, которое любящие родители стараются обеспечить своим дочерям, приводит к тому, что половая зрелость у девочек наступает слишком рано. В этот момент ни психологически, ни социально юная женщина к материнству не готова. В результате: либо «проблемные» подростковые беременности, брошенные дети, неоконченная учеба, либо, напротив, переложенная «на потом» женская программа. Второй путь представляется значительно более разумным и целесообразным, однако, как выяснилось, и он таит в себе серьезные осложнения.

С биологической точки зрения, женский организм запланирован на первую беременность в возрасте 17-19 лет даже без учета происшедших изменений в среднем возрасте первой овуляции. Если материнство наступает значительно позднее, то природа мстит за нарушение своих незыблемых законов. В результате значительно увеличивается риск возникновения сугубо «женских» видов опухолей, как доброкачественных, так и злокачественных. Позднее материнство и отказ от грудного вскармливания, как и прерванные беременности, — один из основных факторов риска развития рака молочной железы. Раннее начало менструации само по себе также увеличивает эту опасность. Биологические и социальные требования вступают в противоречие, которое трудно разрешить, а в результате — тяжелые недуги, нередко и преждевременная смерть от рака.

Где же выход? Он прост: стараться не перекармливать ребенка, строго следить за общей калорийностью пищи, снизить количество жиров в рационе, в первую очередь животных. Следует помнить о том, что иногда с наилучшими намерениями мы значительно сокращаем жизнь своим близким, подвергая их смертельному риску и создавая ненужные проблемы.

ЗАМУЧИЛА ХАНДРА? НЫРЯЙТЕ В ПРОРУБЬ!

Издревле у народов северных стран бытовало убеждение, что купание в ледяной воде способно возвратить человеку молодость и здоровье. Нередко к нему обращались как к последнему средству: «Макали родимого в прорубь, под куричий клали насест...» —

читаем в поэме «Мороз — Красный Нос» у Некрасова.

В начале XIX века холодное купание применялось даже как средство борьбы с нервными и психическими заболеваниями. Однако впоследствии к моржеванию стали относиться как к одному из шоковых воздействий на организм, и это мнение имеет под собой определенную почву.

Резкое понижение температуры тела приводит организм в «тревожную готовность»: дыхание и пульс учащаются, по телу пробегает дрожь... После первого погружения в прорубь новоявленный «морж» судорожно хватает ртом воздух, точно рыба, выброшенная на берег. Тогда почему же все новые и новые люди стремятся окунуться в ледяную купель? Неужели всем им доставляет удовольствие мучить себя?

Как доказывают результаты серьезных научных исследований, зимнее плавание не приводит к укреплению мышц и сжиганию жира, но зато оказывает на организм мощное гормональное воздействие. Купание в проруби регулирует уровень адреналина и способствует высвобождению бетаэндорфина. В результате исчезает как заторможенность, так и излишняя возбужденность, значительно повышается настроение, отступает физическая боль. Погружение в ледяную воду устраняет подавленность и тоску, повышает концентрацию внимания. Вполне вероятно, что острые ощущения, которые испытывает купальщик, способны действенно бороться с апатией и депрессией, а также оказывать помощь в избавлении от вредных привычек и зависимостей. Более того, доказано, что само ледяное омовение довольно быстро перерастает в привычку и потребность; как результат: «настоящие моржи» тоскуют о проруби в летнюю жару. Именно поэтому в Финляндии в настоящее время сооружается центр закаливания, где ледяная вода будет к услугам любителей в любое время года.

Не в последнюю очередь стоит упомянуть, что прорубь служит и великолепным средством закаливания, повышая устойчивость организма к переохлаждению и простудным заболеваниям.

Тем не менее не стоит забывать, что при наличии серьезных заболеваний, в особенности сердечно-сосудистой системы, последствия «ледяного шока» могут быть самыми непредсказуемыми. Поэтому не подходите к краю проруби, предварительно не посоветовавшись с врачом.

Природная аптека:
КАПЛИ СОЛНЦА В КАЖДОМ СТАКАНЕ

Современная наука позволяет утверждать, что во многих продуктах растительного происхождения (фрукты, орехи, цельнозерновые, овощи, чай) содержится особая группа веществ, называемая фитохимикалиями. Одна из их разновидностей, биофлавоноиды, уменьшает окислительный процесс и воспаление в тканях и увеличивает свертываемость крови. Особенно богат этими ценнейшими природными компонентами апельсиновый сок. Он служит ве-

ликолепным источником витамина С, мощного антиоксиданта, необходимого, помимо всего прочего, и для укрепления стенок сосудов. В нем содержится много витаминов группы В, и прежде всего фолиевой кислоты. Это вещество, как известно, снижает уровень гомоцистеина в крови, тем самым значительно уменьшая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В ярко-оранжевом апельсиновом соке в изобилии содержится и калий, минеральное вещество, снижающее опасность возникновения гипертонии и инсульта.

Судя по данным новейших исследований, сок апельсина повышает уровень полезного холестерола на 21 процент и, напротив, уменьшает количество вредного на 16. Пока не выяснено, можно ли полностью приписать это благотворное действие флавоноидам или в цитрусовых содержатся и другие компоненты, еще неизвестные науке.

НОВОЕ О СТРЕССЕ

При продолжительном стрессе гормон адреналин постоянно поступает в кровь, при этом чувствительность организма к нему постепенно снижается. Резистентность к адреналину, в свою очередь, вызывает замедление обмена веществ и, как результат, — появление лишних килограммов.

Кроме того, на борьбу со стрессом организм расходует много витаминов, в первую очередь — группы В. Поэтому запасы их быстро истощаются, что может привести ко многим серьезным заболеваниям.

У ВАС ДИАБЕТ? ИДИТЕ К ДАНТИСТУ!

Последние исследования убедительно доказывают, что диабет значительно повышает риск развития гингивита (воспаления и кровоточивости десен) и пародонтоза, заболевания, которое во многих случаях способно привести к потере зубов. «Каким образом?» — можете спросить вы. Дело в том, что при диабете кровеносные сосуды утолщаются, замедляя приток питательных веществ и выведение продуктов распада. В результате снижается способность десен и костной ткани противостоять инфекциям.

По мнению специалистов, диабетик предрасположен к пародонтиту. Более того, существует и обратная связь: пародонтоз, в свою очередь, значительно ухудшает общее состояние больного. Во многих случаях у таких пациентов отмечаются большие трудности с поддержанием нормального уровня сахара в крови, и, как результат, — им приходится увеличивать дозу инсулина. Болезнетворные микробы, живущие в полости рта, легко проникают в кровеносную систему и разносятся по всему организму. При тяжелом течении гингивита и пародонтоза даже обычная чистка зубов может привести к попаданию бактерий в кровоток. Однако есть и хорошие новости: специалисты убеждены, что своевременное устранение проблем с деснами способно уменьшить колебания уров-

ня сахара в крови, уменьшая риск развития диабетической ретинопатии и повреждения артерий.

У больных диабетом также нередко во рту развивается молочница, грибковая инфекция, которая выражается в белых высыпаниях на языке. Высокий уровень глюкозы в слюне диабетика способствует расцвету грибка. Другим проявлением диабета в полости рта может служить повышенная сухость слизистых оболочек, вызывающая неприятный запах. Курение значительно ухудшает состояние ротовой полости у этой категории больных (курящий диабетик в возрасте старше 45 лет в 20 раз больше подвержен опасности развития болезни десен).

Чтобы уменьшить распространение бактерий с кровотоком, следует принимать меры для предупреждения гингивита и пародонтоза. Для этого необходимо строго следить за гигиеной полости рта и вовремя посещать дантиста (желательно каждые полгода). Визит к зубному врачу разумно планировать через полтора часа после завтрака и принятия медикаментов.

МУЖСКАЯ «МЕНОПАУЗА»: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

В возрасте от 40 до 55 лет мужчины могут испытывать симптомы, сходные с признаками женской менопаузы. Уровень энергии, физической силы и сексуальности при этом значительно уменьшается. Правда, у сильного пола отсутствует такой «сигнальный флажок», как прекращение менструации у дам. Однако в основе явления лежат сходные причины: падение уровня половых гормонов, эстрогена у женщин и тестостерона у мужчин.

Снижение выработки полового гормона мужским организмом может привести к значительным проблемам со здоровьем, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза.

В отличие от менопаузы андропауза (от греческого «андрос» — мужчина) протекает постепенно и может растянуться на десятилетия. Стресс, алкоголь, перенесенные травмы и операции, прием различных препаратов, ожирение и инфекции способны усугубить и ускорить этот процесс.

На так называемый «кризис среднего возраста» у мужчины могут указывать следующие признаки:

- падение интереса к сексу;
- снижение энергии, физической силы и выносливости;
- уменьшение силы и продолжительности эрекции;
- характерные изменения характера (мрачность, ворчливость);
- сонливость в дневные часы.

РАК КИШЕЧНИКА: ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Бытует множество предрассудков об этой достаточно распространенной болезни. Молодые люди склонны думать, что она угрожает лишь старикам. Женщины считают, что этот недуг поражает только мужчин. В действительности опухоль кишечника способна образоваться у представителей обоих полов, и хотя чаще болезнь

встречается после 50 лет, примерно четверть заболевших составляет молодежь. По количеству унесенных жизней злокачественная опухоль кишечника занимает второе место, уступая только раку легких.

Клетки, из которых состоит слизистая оболочка кишечника, отличаются высокой активностью, постоянно делятся и могут образовывать разрастания, называемые полипами. Большая часть этих новообразований незначительного размера, доброкачественная, и в определенный момент рост полипов прекращается.

Однако небольшая часть этих новообразований продолжает увеличиваться в размерах, причем их разрастание наблюдается 10 и более лет. В результате различных генетических мутаций они превращаются в злокачественные опухоли.

Увеличиваясь в размерах, эти опухоли мутируют еще сильнее и все глубже проникают в мышечные стенки вокруг кишечника.

Попав в кровеносную и лимфатическую систему, злокачественные клетки разносятся по всему организму, внедряясь в различные органы: печень, легкие, желудок... Так возникают метастазы.

В XX веке ученые обнаружили, что рак кишечника часто имеет наследственную природу. Кроме того, удалось выяснить, что быстрый рост опухолевой ткани подстегивается особым энзимом. Выработку его способен блокировать... обыкновенный аспирин при условии регулярного приема. Однако во многих случаях при этом могут возникнуть другие проблемы со здоровьем: язва или внутреннее кровотечение. Сейчас усилия ученых и врачей направлены на поиск и внедрение других средств, способных выполнить ту же роль, но без серьезных побочных эффектов.

ПРИСМОТРИТЕСЬ К СВОЕЙ ПРАБАБУШКЕ!

Пролетевшее столетие не зря считают подлинным триумфом генетики. Наследственная природа многих заболеваний стала доказуемой, гены, приводящие к развитию немалого числа недугов, были выделены и получили имена. Поэтому все чаще специалисты призывают к более тщательному изучению истории каждой семьи. Близкое знакомство с собственным генеалогическим древом помогает проследить, к каким именно проблемам со здоровьем существует индивидуальная склонность.

На сегодня известно, что 5-10 процентов всех случаев рака вызвано наследственными мутациями. Генетическая предрасположенность играет немалую роль в развитии таких недугов, как диабет, глаукома, эмфизема и болезнь Альцгеймера. Что касается заболеваний сердечно-сосудистой системы, здесь наследственность имеет доминирующее значение. При наличии близкого родственника, перенесшего инфаркт в возрасте до 55 лет, риск развития недугов этой группы повышается в 10 раз!

Возможно, кто-то возразит: если изменить наследствен-

ность пока не в нашей власти, не лучше ли попросту не обременять себя излишними знаниями и жить спокойно? В конце концов, любая жизнь неизбежно заканчивается смертью. Однако, зная, чего именно следует опасаться в первую очередь, мы в силах изменить систему питания и образ жизни с тем, чтобы уменьшить угрозу. Ведь наследственное предрасположение не означает фатальную обреченность, и очень многое в предупреждении болезней зависит от нас самих.

ЛАВАНДА, ГОРНАЯ ЛАВАНДА...

Это цветущее декоративное растение со стойким приятным запахом известно человечеству с давних времен. Само название лаванды происходит от латинского глагола lavare — «мыть». Тысячелетия назад растение по достоинству ценилось за антисептические свойства, способность отпугивать насекомых, а также за свежий, живой аромат. В былые времена чистое постельное белье перед глажением опрыскивали лавандовой водой. Цветами или сухими стеблями лаванды перекладывали одежду, чтобы уберечь ее от плесени и моли.

Благодаря свойствам антисептика лавандовое масло эффективно способствует процессу заживления. Оно относится к немногим видам эфирных масел, которые можно применять непосредственно на коже без предварительного разведения. Это средство ускоряет заживление мелких ранок, укусов насекомых и ожогов. Подушка, набитая лавандой, сделает ваш сон спокойным и глубоким.

По материалам зарубежной прессы подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

«... И В СКОТА ОБРАЩАЕТ»

В 1788 году в Москве вышла книга под названием «Нравоучительная философия, содержащая естественное право, этику, политику, экономию и другие вещи, для знания нужные и полезные». Читаем:

«Невоздержания вид есть пьянство, которое справедливо можно назвать невоздержанием в употреблении такого пития, от которого в голове делается замешательство, и человек становится неспособным для исправления дел и должности...

Пьянство человека... разума лишает и в скота обращает. Да и самих скотов пречасто пьяный человек бывает хуже и беднее, потому что чувств лишается.

Пьяный человек, лишившись здравого разума, по слепому стремлению бежит на всякие непристойные, беззаконные и ненавистные дела.

Кроме сего, когда он вытрезвится, душа от стыда и раскаяния так смущается, что едва надеется паки притти от отчаяния в надежду, от смутного состояния в спокойствие.

Сколько худого пьянство делает или душе, или телу, или славе и пожиткам, столько пользы и выгоды можно получить от трезвости, которая есть не что иное, как добродетель».

ЕСЛИ СОСЕД ИГРАЕТ НА БАРАБАНЕ

В 1885 году московский журнал «Радуга» сообщил, что в Штутгарте изобретена машинка, названная антифон. Когда ее вставляют в ухо, человек перестает что-либо слышать.

Такая машинка, писал журнал, может быть очень полезна для людей с расстроенными нервами, которых раздражает всякий резкий звук, или для людей, вынужденных работать среди шума, или, наконец, для тех несчастных, соседи которых играют на трубе, барабане или другом каком-нибудь музыкальном инструменте.

Антифон этот, по словам журнала, был доставлен на лондонскую выставку изобретений.

ВЗЯЛ БЫКА ЗА РОГА

У разных народов существуют предания о знаменитых богатырях. Такими национальными героями у греков, например, был Геркулес, у русских — Илья Муромец... **В 1891 году в Петербурге вышел сборник «Феноменальные люди (замечательные примеры силы и ловкости)».** Вот некоторые из этих примеров. Римский император Максимиан, отличавшийся необычайным ростом (около 2,5 м), имел пальцы такой толщины, что браслеты его жены едва надевались на них как кольца. Во время своей юности, когда он был еще простым пастухом, Максимиан победил на одном состязании подряд шестнадцать борцов, что и решило его дальнейшую судьбу. Петр I, читаем в сборнике, также должен быть отнесен к числу силачей: он легко ломал подко-

вы, сгибал в трубку серебряные тарелки, разрывал на части монеты и проделывал тому подобные вещи. На Петербургской хлебной бирже русские крючники ради удальства играют, как в мячики, тяжелыми мешками, легко носят на плечах десятипудовую тяжесть.

Еще забавнее были опыты горного дровосека, известного под именем Лапиада (Необыкновенный). Этот человек, обладавший сказочной силой, на всем скаку остановил бешеного быка и держал его за рога до тех пор, пока подоспевшие люди не спутали тому ноги. Ради удовольствия он иногда ложился на живот, на него вскакивало несколько человек, и Лапиада со смехом носил эту группу. Если же при этом кто-нибудь сваливался, то смех силача делался таким громким, что от него дрожали стекла.

ТРАКТАТ О ЗДОРОВЬЕ ХВОРЫХ ЛЮДЕЙ

Трактат под названием «О здоровье писателей и хворых людей» вышел в 1768 году в Берне. Его написал доктор и профессор Тиссо.

В XVIII веке писателям приписывалась болезнь ипохондрия, весьма похожая, по описанию Тиссо, на неврастению. Главная ее причина — напряжение ума и бездеятельность тела. Тиссо предписывал таким больным работать днем, а спать ночью, как делал римский консул и оратор Полион, который не вскрывал ни одного письма за два часа до захода солнца. Прогулка не казалась Тиссо достаточной для ипохондрика: он, как Гиппократ, требовал еще гимнастики и, как Сципион и Сцевола, — игры в шары.

Особое внимание Тиссо уделял питанию писателей, совершенно изгоняя с их стола жирные блюда, сливочное пирожное, копченые, соленые и кислые блюда, которые, по его мнению, их утонченные нервы не могут выносить. Писателей, утверждал Тиссо, надо кормить нежным мясом молодых животных, кроме свинины, гусей и уток, а также рыбы с плотным мясом. Полезны овощи, которые рекомендовал Пифагор, бывший вегетарианцем, кроме бобов. Однако всего этого, замечал Тиссо, лучше не есть по вечерам. В качестве напитка он предлагал воду из источника и очень мало чая. Курение табака называл времяпрепровождением дикарей.

Относительно помещения писателей Тиссо очень строг. Впрочем, деревня, «где лучше думается», по его мнению, не всегда подходящее местожительство: писателю необходима атмосфера городов, но там они должны селиться, где чистый воздух. Ну, а если, несмотря на все эти предписания, писатель все-таки заболеет, Тиссо запрещает ему всякую умственную работу и предписывает молочную и овощную диету.

ПРАВИЛА «ОТЦА МЕДИЦИНЫ»

Эти правила Гиппократа опубликовал **в 1786 году «Новый Санкт-Петербургский Вестник».** Вот некоторые из них.

О воздухе. Воздух производит великое действие над телом челове-

ческим в рассуждении укрепления или ослабления его здоровья; доказательством тому служит, что мы дня два или три без пищи жить можем, но без воздуха ни одной минуты: толико оный нужен для жизни... Тут остается одно токмо надежное средство, состоящее в том, чтоб очистить, буде можно, воздух...

О бдении и сне. Излишество во сне и бдении для здоровья вредно; неумеренное бдение препятствует порядочному варению пищи, а долговременный сон приводит тело в слабость и отягощает голову.

О движении и покое. Прогулка пешком есть самое простейшее телодвижение для здорового человека, да и вообще умеренное движение укрепляет тело и придает силу чувственным членам, а особливо если оное бывает прежде обеда.

О страстях. Жестокий гнев сжимает сердце и легкие и наполняет голову теплыми парами; спокойствие же, напротив того, ограждает внутренности от всякой натуги... Страх и печаль, продолжающиеся долго, рождают задумчивость.

Всякое излишество в телодвижении, в естве, в питии, во сне, в наполнении желудка и разных иных случаях противно уставу природы и совершенно вредно.

Ответы на кроссворд в № 1 (13)

По горизонтали: 1. Филин. 2. Авгур. 3. Жаворонок. 4. Кукушка. 5. Курица. 6. Дождь. 7. Вороногpай. 8. Пчела. 9. Асклепий. 10. Петух. 11.Змея. 12. Англия.

По вертикали: 11. Зуб. 13. Пиявка. 14. Свинья. 15. Орнитомантия. 16. Муравей. 17. Бабочка. 18. Сова. 19. Собака. 20. Египет.

Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001
© Журнал «Предупреждение», 2001
Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р — печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Номер отпечатан в «Московской типографии № 13». Адрес: 107005, Москва, Денисовский пер., 30. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 60 х 90/16. Объем 7 п.л. Цена свободная. Тираж 210 000. Заказ : 346. Подписано в печать: 21.03.2001. Почтовый адрес редакции: 101000, Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2. Адрес для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216 «ЗОЖ». Контактные телефоны:

Отдел писем и заказов розницы: 216-83-97 (тел/факс)

Отдел подписки: 261-62-93. Редакция: 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91(факс).

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Северный виноград». 2. Фрукт, улучшающий работу мозга; любимый многими в вяленом виде. 3. Ягодный «чемпион» по содержанию витамина С. 4. Пряная зелень, семена которой обеспечивают хороший сон. 5. Овощная «мать» красных кровяных телец. 6. Овощ, чьих семян боятся глисты. 7. Растение, маслу которого посвящена реклама: «Была рыбка простая, а стала золотая...». 8. Любимый овощ детей, стариков и ...медведей. 9. Главный витамин моркови. 10. «Пародонтозный» овощ. 11. Овощ, от которого мы плачем. 12. «Ягодный аспирин». 13. Фрукт, чья корочка, приложенная к вискам, лечит головную боль. 14. Лидер всех диет. 15. Кладезь фитонцидов. 16. «Ягодное слабительное». 17. Пряная трава, удаляющая неприятный запах изо рта.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Овощ, чьими «горчичниками» лечат ожоги, ушибы, воспаления. 7. Зелень, чье имя носит любимый герой русского кукольного театра. 18. «Американский гость», известный в каждом доме; богатый крахмалом. 19. «Сестра» малины. 20. ...с медом или сахаром излечивает кашель. 21. Ягода, из которой получают оранжевое целебное масло. 22. Ягода — прекрасная косметическая маска.

Составила Елена КАЗАК.